



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN İMGESİ BAŞ ETME STRATEJİLERİ
İLE NARSİSTİK ÖZELLİKLER VE BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Merve Gül SÜNBÜL

Danışman
Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

Konya 2021

ÖN SÖZ

Yüksek lisans sürecim boyunca engin bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, yaşadığımız olağanüstü şartlara rağmen her zaman sabırla yardımcı olan çok kıymetli danışmanım Prof. Dr. Zeliha TRAŞ'a teşekkür ederim.

Merve Gül SÜNBÜL
KONYA- 2021



İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	V
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	Vi
KISALTMALAR.....	Vii
ÖZET	Viii
ABSTRACT.....	ix
1 GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	4
1.2 Araştırmanın Amacı.....	5
1.3 Araştırmanın Önemi.....	5
1.4 Varsayımlar.....	6
1.5 Sınırlılıklar	6
1.6 Tanımlar.....	6
2 ALANYAZIN.....	8
2.1 Beden İmgesi	8
2.1.1 Beden imgesi ile ilgili kuramsal çerçeve	10
2.1.2 Beden imgesini etkileyen faktörler	15
2.1.3 Beden imgesi sorunları	19
2.1.4 Beden imgesi baş etme stratejileri	20
2.1.5 Beden imgesi ile ilgili yapılan çalışmalar	23
2.2 Narsisizm	30
2.2.1 Narsisizm ile ilgili kuramsal çerçeve	31
2.2.2 Narsistik kişiliğin özellikleri.....	35
2.2.3 Narsisizmin sınıflandırılması.....	38
2.2.4 Narsisizm ile ilgili yapılan çalışmalar.....	40
2.3 Boyun Eğici Davranışlar.....	45
2.3.1 Boyun eğici davranışlar ile ilgili kuramsal çerçeve	47
2.3.2 Boyun eğici davranış sergileyen bireyin özellikleri.....	47
2.3.3 Boyun eğici davranışlara yol açan faktörler	49
2.3.4 Boyun eğici davranışlar ile ilgili yapılan çalışmalar.....	51
3 YÖNTEM	56
3.1 Araştırmanın Modeli.....	56
3.2 Araştırma Grubu	56
3.3 Veri Toplama Araçları	57
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	57

3.3.2 Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği	57
3.3.3 Patolojik Narsisizm Envanteri	58
3.3.4 Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği	59
3.4 Verilerin Toplanması	59
3.5 Verilerin Analizi	59
4 BULGULAR.....	61
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	68
5.1 Tartışma	68
5.1.1 Üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejilerinin cinsiyete göre incelenmesi	68
5.1.2 Üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişki durumuna göre incelenmesi	69
5.1.3 Üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejilerinin algılanan ebeveyn tutumuna göre incelenmesi	71
5.1.4 Üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejileri ile narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi	72
5.1.5 Üniversite öğrencilerinin narsistikliklerinin ve boyun eğici davranışlarının beden imgesi baş etme stratejilerini yordama düzeyinin incelenmesi	75
5.2 Sonuç.....	77
5.3 Öneriler	78
5.3.1 Uygulayıcılara dönük öneriler	78
5.3.2 Araştırmacılara dönük öneriler	79
KAYNAKÇA.....	80
EKLER.....	102
Ek – 1 Kişisel Bilgi Formu	102
Ek – 2 Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği (Örnek Maddeler).....	103
Ek – 3 Patolojik Narsisizm Envanteri (Örnek Maddeler).....	104
Ek – 4 Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (Örnek Maddeler).....	105
Ek – 5 Etik Kurul Kararı.....	106

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri ile Narsistik Özellikler ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alanyazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **115** sayfalık kısmına ilişkin, 30/09/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%4** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
3. Ön söz hariç,
4. İçindekiler hariç,
5. Kısaltmalar hariç,
6. Kaynakça hariç
7. Alıntılar dâhil,
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

30/09/2021

Merve Gül SÜNBÜL

Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

30/09/2021

Merve Gül SÜN BÜL

KISALTMALAR

Akt.: Aktaran

BEDÖ: Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği

BİBESÖ: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği

BİBESÖ-GD: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Görünüşü Düzeltme

BİBESÖ-OMK: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Olumlu Mantıksal Kabul

BİBESÖ-K: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği - Kaçınma

Çev.: Çeviren

DW: Durbin-Watson

PNE: Patolojik Narsisizm Envanteri

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)

Ss: Standart sapma

TDK: Türk Dil Kurumu

Vd. : Ve diğerleri

ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN İMGESİ BAŞ ETME STRATEJİLERİ İLE NARSİSTİK ÖZELLİKLER VE BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Merve Gül SÜNBÜL

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri, narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu, 2020-2021 eğitim öğretim yılında, İç Anadolu Bölgesi'ndeki bir üniversitede öğrenim görmekte olan 404 kadın (%75.2) ve 133 erkek (%24.8) olmak üzere toplam 537 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği, Patolojik Narsisizm Envanteri, Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde; bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson Korelasyon Katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanında kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından görünüşü düzeltme ve kaçınma cinsiyet değişkenine göre farklılaşmazken, olumlu mantıksal kabul cinsiyet değişkenine göre kadınların lehine farklılaşmaktadır. Beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanı, romantik ilişki durumuna göre farklılaşmamaktadır. Beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından görünüşü düzeltme ve kaçınma romantik ilişki durumuna göre farklılaşmazken, olumlu mantıksal kabul romantik ilişki durumuna göre farklılaşmaktadır. Olumlu mantıksal kabulün romantik ilişkisi olan kişilerde, romantik ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanı, algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmamaktadır. Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeği alt boyutlarından görünüşü düzeltme ve kaçınma algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmazken, olumlu mantıksal kabul algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmaktadır. Olumlu mantıksal kabulün ebeveynlerinin yetiştirme tutumunu demokratik algılayanlarda, otoriter algılayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, beden imgesi baş etme stratejileri ile narsisizm arasında, beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından görünüşü düzeltme ile narsisizm arasında ve kaçınma ile narsisizm arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Beden imgesi baş etme stratejileri ile boyun eğici davranışlar arasında, beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından görünüşü düzeltme ile boyun eğici davranışlar arasında ve kaçınma ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda narsisizm ve boyun eğici davranışların birlikte beden imgesi baş etme stratejilerini, beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından görünüşü düzeltme ve kaçınmayı yordadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular, alanyazın ışığında tartışılmış ve çeşitli önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden imgesi baş etme stratejileri, narsisizm, boyun eğici davranışlar, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Program
Master Thesis

EXAMINING OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN BODY IMAGE COPING STRATEGIES, NARCISSISTIC TRAITS AND SUBMISSIVE BEHAVIORS OF UNIVERSITY STUDENTS

Merve Gül SÜNBÜL

In this study, it was aimed to examine the relationships between body image coping strategies, narcissistic traits, and submissive behaviors in university students. The correlational survey model was used in the research. The study group of the research consists of a total of 537 university students, 404 females (75.2%) and 133 males (24.8%) studying at a university in a city in the Central Anatolia Region of Turkey. Body Image Coping Strategies Inventory, Pathological Narcissism Inventory, Submissive Behaviors Scale, and Personal Information Form prepared by the researcher were used as data collection tools in the study. In the analysis of the obtained data; the independent sample t-test, One-Way Anova, Pearson Correlation Coefficient, and multiple linear regression analysis were used. As a result of the research, a significant difference was found in the total score of body image coping strategies in university students according to the gender variable. It was found that the total score of women's body image coping strategies was higher than that of men. While the sub-dimensions of body image coping strategies, appearance fixing, and avoidance, do not differ according to the gender variable, positive rational acceptance differs according to the gender variable. Positive rational acceptance was found to be higher in women. Body image coping strategies total score does not differ according to being in a romantic relationship. While the sub-dimensions of body image coping strategies, appearance fixing, and avoidance, do not differ according to being in a romantic relationship, positive rational acceptance differs according to being in a romantic relationship. It is seen that positive rational acceptance is higher in people who are in a romantic relationship than those who are not in a romantic relationship. Body image coping strategies total score does not differ according to perceived parental attitude. While the sub-dimensions of body image coping strategies scale, appearance fixing and avoidance, do not differ according to the perceived parental attitude, positive rational acceptance differs according to the perceived parental attitude. It is seen that positive rational acceptance is higher in those who perceive their parents' upbringing attitude as democratic than those who perceive it as authoritarian. According to the results of the correlation analysis, there were positive significant relationships between body image coping strategies and narcissism, between body image coping strategies sub-dimensions, between appearance fixing and narcissism, and between avoidance and narcissism. There were positive significant relationships between body image coping strategies and submissive behaviors, between body image coping strategies sub-dimensions, appearance fixing and submissive behaviors, and between avoidance and submissive behaviors. According to the results of the multiple linear regression analysis, it was found that narcissism and submissive behaviors together predicted body image coping strategies and body image coping strategies sub-dimensions of appearance fixing and avoidance. The findings were discussed in the light of the literature and various suggestions were given.

Keywords: Body image coping strategies, narcissism, submissive behaviors, university students

BÖLÜM 1

1 GİRİŞ

Aile, kişiler arası ilişkiler, sosyal medya gibi çeşitli faktörlerden etkilenen beden imgesi kavramının giderek dikkat çeken bir kavram olduğu görülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar her geçen yıl artış sergilemektedir (Cash, 2004). Beden imgesi kavramı incelendiğinde, benlik algısının temel bileşenlerinden biri olarak ele alındığı anlaşılmaktadır (Dhurup ve Nolan, 2014). Beden imgesi; bireyin kendi bedenine yönelik algı, tutum, duygu, düşünce ve davranışlarını içeren, kişisel deneyimlere dayalı, bireysel ve çok boyutlu bir zihinsel yapı olarak tanımlanmaktadır (Burg, 2016; Cash, 2004). Beden imgesi, bireyin kendi fiziksel görünümü hakkında oluşturduğu zihinsel bir imgedir (Aljomaa, 2018). Olumlu veya olumsuz imgeleri içeren çok yönlü ve bütünsel bir kavramdır. Bu kavram, zihinsel ve fiziksel iyi oluşun temel bileşenlerinden birini oluşturmaktadır (Gillen vd., 2018; Trepal vd., 2020). Bireyin sosyal hayatını düzenlemesi, günlük kararları ve endişeleri gibi birçok alanı etkilemektedir (Diaz, 2017). Dolayısıyla beden imgesi kavramının farklı yönleriyle ele alınması, bu kavramın anlaşılmasını kolaylaştırmanın yanı sıra bu kavram ile ilişkili olduğu düşünülen zihinsel ve fiziksel iyi oluş (Gillen vd., 2018) ve buna benzer diğer birçok kavramın anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Değişen yaşam koşulları, sürekli gelişim gösteren ve pek çok insanı etkisi altına alan teknoloji, psikososyal faktörler ve diğer buna benzer birçok etken, kişilerin kendi bedenlerine yönelik algı ve tutumlarını etkilemektedir.

Bireyin kendine odaklandığı ve kimlik arayışının yaşandığı bir geçiş evresi olan beliren yetişkinlik dönemindeki (Atak ve Çok, 2010) üniversite öğrencilerinin yaşamlarında beden imgesi önemli bir yer tutmaktadır. Bu geçiş döneminde, bireylerin beden imgesini etkileyebilecek çeşitli değişimler ve stres faktörlerine rastlanmaktadır (Gyurcsik vd., 2004). Üniversite döneminde bireyler beden imgesi ile ilgili sorunlarla veya rahatsız edici düşüncelerle karşılaşabilmektedirler. Bireylerin beden imgesi ile ilgili rahatsız eden inançlarıyla başa çıkmak için kullandıkları bilişsel stratejiler, beden imgesi baş etme stratejileri olarak ifade edilmektedir (Cash, 2011). Bireyin fiziksel görünümünün bir yönünden memnun olmaması veya bir yönünü olumsuz olarak değerlendirmesi, beden imgesi memnuniyetsizliğine işaret etmektedir (Cash, 2002). Beden imgesi memnuniyetsizliği; fiziksel, zihinsel ve duygusal gerilimi arttırmaktadır. Beden imgesi baş etme stratejileri bu gerilimi azaltmak için kullanılan bir mekanizmadır

(Farid ve Akbari-Kamrani, 2016). Bu stratejiler ile beden imgesine uyum sağlanmakta ve beden imgesi memnuniyetsizliği kontrol edilmektedir. Beden imgesi baş etme stratejileri; kaçınma, görünüşü düzeltme ve olumlu mantıksal kabul olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Farid vd., 2018). Kaçınma stratejisi; vücut görünümü, ağırlığı veya boyutu ile ilgili bilgi edinmekten kaçınmak için yapılan davranışlardır (Walker ve Murray, 2012). Bu davranışlar ile beden imgesi ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçmak amaçlanmaktadır (Smith-Jackson vd., 2011). Bireyin fiziksel görünümünde algıladığı kusurları iyileştirmek için dış görünümünün bazı bölümlerini değiştirmeye veya olduğundan farklı göstermeye çabalaması ise görünüşü düzeltme stratejisi olarak ifade edilmektedir (Farid vd., 2018). Bu strateji kapsamında bireyler, kusurlu olduğunu düşündükleri veya toplumsal standartlara uymayan yönlerini gizlemek veya daha iyi hale getirmek için yoğun bir şekilde uğraşabilmektedirler (Walker ve Murray, 2012). Olumlu mantıksal kabul stratejisinde ise birey, beden imgesi ile ilgili kendisine rahatsızlık veren durumu kabul etmektedir (Cash vd., 2005). Bu stratejide, beden imgesi ile ilgili olumsuzlukların ve tehditlerin gerçekçi ve işlevsel olmadığı belirtilmektedir (Doğan vd., 2011). Bireyler, olumsuz beden imgesinin ortaya çıkarttığı sıkıntıya karşı bu stratejilerden bir veya birkaçını kullanabilmektedirler.

Beden imgesi baş etme stratejileri, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal görünüş kaygısı ile (Doğan vd., 2011); beden imgesi baş etme stratejilerinden görünüşü düzeltme ve kaçınma davranışları ise kendini nesneleştirme ve beden utancı ile (Bailey vd., 2016; Choma vd., 2009) ilişkili bulunmuştur. Beden imgesi baş etme stratejileri ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenlerden biri de narsisizmdir. Narsisizm, davranış ve biliş olarak ifade edilen bir eğilim olarak ele alınmaktadır. Aynı zamanda narsisizm; bireylerin benlik saygısını koruması, sevilen biri olması, onaylanması, sosyal çevresi tarafından kabul edilmesi için hissedilen bir ihtiyaç olarak tanımlanabilmektedir (Behrendt, 2015). Narsisizmde bireyler, kendilerini hemen her yönden diğer insanlardan daha üstün olarak algılamaktadırlar. Bu nedenle diğerlerinden hayranlık ve özel bir tutum beklemektedirler. Bu kişilerin eleştiriye karşı oldukça hassas olduğu ve eleştiriler karşısında saldırgan tepkiler verebildikleri görülmektedir (Back vd., 2010; Johnson ve Dave, 2020). Benmerkezci, otoriter ve talepkar tutumlar sergilemektedirler. Çoğunlukla hoşgörüsüz ve kibirli bir eğilime sahiptirler (Miller vd., 2017). Narsisizmin büyülenmeci ve kırılğan olarak iki farklı yönden ele alındığı anlaşılmaktadır. Büyülenmeci narsisizmde dikkat çekmek isteyen, saldırgan ve baskın bir yapı görülmektedir. Kırılğan

narsisizmde ise yetersizlik hissi ve olumsuz duyguların yansıtılması dikkat çekmektedir (Boulter ve Sandgren, 2021). Büyüklenmeci narsisizm atılgan ve dışa dönük bir yapı ile karakterizeyken kırılğan narsisizmde birey kaygılı ve savunmacı bir yapıya sahiptir (Miller vd., 2017).

Narsist kişilikler için bedenlerinin ve kıyafetlerinin nasıl görüldüğünün çok önemli olduğu bilinmektedir (Lelord ve Andre, 2016). Narsisizmde bireyler dış görünüşleriyle dikkat çekmek ve beğenilmek istemektedirler. Dolayısıyla bu kavramın beden imgesi üzerinde etkili olduğu açıktır (Özgür, 2020). Narsistik kişilikler, hayatlarında zevk aldıkları şeylere sahip olan kişilere karşı yoğun bir kıskançlık yaşamaktadırlar. Bu kişiler duygusal derinlikten yoksundur ancak yaşadıkları duygularda ani değişimler görülebilmektedir. Bu kişilerde özellikle üzüntü, özlem ve depresif tepkilerin olmayışı dikkat çekmektedir. Takdir ettikleri bir kişi tarafından terk edildiklerinde yüzeyde depresif tepkiler görülebilmesine rağmen derine inildikçe üzüntü yerine intikam isteği ve öfke görülmektedir (Kernberg, 2004b). Narsist bireyler, gerçek benliklerinin yanı sıra kendilerini gösterişli ve kusursuz gösteren sahte bir benlik oluşturmaktadırlar. Bu benlikleri özellikle zor bir durumla karşılaştıklarında ortaya çıkarak bir çeşit savunma rolü üstlenmektedir. Bu bireylerin bastırma ve yadsıma savunma mekanizmalarını sık kullandıkları gözlemlenmektedir. Kendilerini değersiz hissettikleri bir olay veya durumu bastırabilmekte veya duygulara önem vermediği için yaşadıkları duyguları kolayca inkâr edebilmektedirler (Bolat vd., 2016). Beden imgesine yönelik rahatsız eden inançlarla başa çıkmak için kullanılan bilişsel stratejiler ile çeşitli savunma mekanizmalarının kullanıldığı narsisizm arasında bir ilişki olup olmadığına ilişkin çalışmalar merak uyandırmaktadır. Narsistik özelliklerin beden imgesi baş etme stratejileriyle ilişkisinin ortaya koyulması bu araştırmanın amaçlarından birini oluşturmaktadır.

Yapılan çeşitli araştırmalarda beden imgesinin; bireyin kişilik özellikleri (Güney, 2018), işlevsel olmayan tutumları (Büyükmumcu, 2019) ve çevresinden gelen mesajlarla (Arroyo vd., 2018; Kenny vd., 2017; Petersen, 2017) ilişkili olduğu belirtilmiştir. Alanyazındaki araştırma bulguları göz önüne alındığında beden imgesi baş etme stratejilerinin boyun eğici davranışlarla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Gerginlik yaratması muhtemel olan çatışma gibi durumlarda kaçış, pasif tepkiler ve istemeyerek de olsa uyum sağlama davranışları boyun eğici davranışlar olarak değerlendirilmektedir.

Pasif tepkiler, kaçış, ödün vermek, uyum gibi boyun eğici davranışlar bireydeki sosyal beceri eksikliğinden veya atılganlığın düşük olmasından kaynaklanabilmektedir (Allan ve Gilbert, 1997). Bireylerin boyun eğici davranışlara yönelmelerinde en önemli etkenlerin aile ve kültür olduğu anlaşılmaktadır. Çocuğa karar verme fırsatının sunulmadığı, aşırı disiplinli ve sınırlayan otoriter ebeveyn tutumunun boyun eğici davranışlarla sonuçlanacağı düşünülmektedir (Gander ve Gardiner, 2004; İ. Yıldırım, 2004). Bu davranışların özümsemesinde ebeveyn tutumlarının etkisinin yanında kültür kavramı da oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Nitekim boyun eğici tutumun beklendiği, bu tutumun kabul gördüğü bir kültürde yetişen çocukların boyun eğici davranışları diğerlerine göre daha fazla gösterdiği bilinmektedir (Cüceloğlu, 2014). Bununla beraber çocukların rol model aldığı veya otorite figürü olarak gördükleri kişilerin tutum ve iletişim tarzlarının boyun eğici davranışlar üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2006). Sorun olan bir durumu çözümsüz olarak algılamak veya problem çözme becerisinin olmadığına inanmak boyun eğici davranışlarla sonuçlanabilmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003). Bazı inançlar sonucu ortaya çıktığı düşünülen boyun eğici davranışlar ile beden imgesine yönelik inançlarla baş etmek için kullanılan bilişsel stratejiler arasındaki ilişkiler ilgi çekmektedir. Yukarıda belirtilen bilgiler ışığında, bu çalışmada, boyun eğici davranışlar ile beden imgesi baş etme stratejileri arasındaki ilişkinin ortaya koyulması amaçlanmıştır.

1.1 Problem Durumu

Beden imgesi zaman içerisinde ilgi çeken, gelişen, değişen ve bu değişime rağmen hemen her dönemde üniversite öğrencilerini etkileyen bir kavram olarak göze çarpmaktadır. Üniversitede bireyler akademik, mesleki, kişisel kimliklerini geliştirmeye çalışırken beden imgesi ile ilgili sorunlar yaşamaktadırlar (Stanley, 2013). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi memnuniyetsizliği yaşadığını gösteren çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır (Boutahar vd., 2019; Hakim vd., 2021; Pop, 2016; Smith-Jackson vd., 2011; K. Wang vd., 2018). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi ile ilgili yaşadıkları sorunlar karşısında çeşitli baş etme stratejileri kullandıkları bilinmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde beden imgesi ile baş etme stratejileri ve ilgili değişkenlerin ortaya koyulmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri, narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiler temel problem olarak ele alınmıştır. Daha önceki araştırmalarda bu

değişkenlerin bir arada ele alınmadığı görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırma güncel bir konuda yapılmış, özgün bir çalışma niteliği taşımaktadır.

Bu çalışmada “Üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri, narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni beden imgesi baş etme stratejileri; bağımsız değişkenleri ise narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar olarak ele alınmıştır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri, narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar belirlenmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejileri;
 - a. Cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
 - b. Romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
 - c. Algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Beden imgesi baş etme stratejileri, narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar beden imgesi baş etme stratejilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Bireyin, kendi bedenine yönelik algılarının onu çeşitli yönlerden etkilemesi beklenmektedir. Alanyazın incelendiğinde beden imgesi ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalara rastlanmaktadır (Ardakani vd., 2020; Avcı ve Keven Aklıman, 2018; Koff ve Sangani, 1997). Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinin beden memnuniyetsizliği yaşadığını gösteren araştırmalara da rastlanmaktadır (AL-Otaibi vd., 2013; Hakim vd., 2021; Pop, 2016; Smith-Jackson vd., 2011; Stanley, 2013; K. Wang vd., 2018). Özellikle kadınlarda üniversite yaşamı

boyunca beden imgesi ile ilgili yaşanan kaygıların olağan bir hale geldiği görülmektedir (Smith-Jackson vd., 2011). Ancak olağan hale gelen beden imgesi ile ilgili bu kaygılarla baş etmede, üniversite öğrencilerinin hangi baş etme stratejilerini kullandıklarını ve bu stratejilerin kullanımının hangi değişkenlerle ilişkili olduğunu gösteren araştırmaların az sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Narsistik özelliklerin ve boyun eğici davranışların beden imgesi baş etme stratejilerini yordama düzeyi araştırmanın önemini oluşturmaktadır. Bu araştırmanın, Türkiye’de büyük çoğunluğunu 18-25 yaşlarında olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin oluşturduğu (Atak ve Çok, 2010) üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejilerinin; narsistik özellikler, boyun eğici davranışlar ve çeşitli değişkenlerle ilişkisini ortaya koyması yönünden alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Böylece gelecekte bu konuda yapılacak olan araştırmalar için etkili ve özgün bir çalışma olacağı tahmin edilmektedir.

1.4 Varsayımlar

Bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır.

1. Çalışmanın araştırma grubu, araştırmacının ulaşabildiği gönüllü üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırmadan elde edilen veriler “Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği”, “Patolojik Narsisizm Envanteri”, “Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Beden İmgesi: Kişinin bedeniyle ilgili algı, tutum, duygu, düşünce ve davranışlarını kapsayan, bireysel deneyimlerden etkilenen, öznel ve çok boyutlu zihinsel bir yapıdır (Burg, 2016; Cash, 2004).

Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri: Bireyin beden imgesi ile ilgili rahatsız eden inançlarıyla baş etmek için ve bu inançlarını yönetebilmek için kullandığı öğrenilmiş bilişsel stratejileri kapsayan tepkilerdir (Cash, 2011).

Narsisizm: Bireyin sahip olmadığı temel bazı özelliklerin ve karşılanamayan psikolojik ihtiyaçların bastırılması amacıyla, bireyin oluşturduğu abartılı benlik biçimidir (Özsoy ve Ardiç, 2017).

Boyun Eğici Davranış: Genellikle gerilimin arttığı çatışma veya fikir ayrılığı durumlarında bireyin kendi menfaatini savunamaması veya çekingen davranması durumuna verilen isimdir (Gilbert, 1992).



BÖLÜM 2

2 ALANYAZIN

2.1 Beden İmgesi

Psikososyal açıdan; bireylerin kişisel deneyimlerinin, görünümünün nesnel gerçekliğinden daha etkili olduğu görülmektedir. Bu kendine yönelik bakış açısı beden imgesi olarak tanımlanmaktadır (Cash, 2004). Beden imgesi, bireyin kendi bedeniyle ilgili oluşturduğu zihinsel bir imgedir. Bu kavram; kişiden kişiye farklılaşan, öznel, karmaşık ve çok boyutlu bir yapıdadır (Burg, 2016). Beden imgesi, sadece kişinin dış görünümünü ve psikolojik deneyimlerini içermemektedir. Kişinin bedeniyle ilgili algı, tutum, duygu, düşünce ve davranışlarını da kapsamaktadır (Cash, 2004, 2012). Aynı zamanda beden imgesi, kişinin başkalarıyla olan etkileşimlerinin bir yansımasıdır (Pop, 2016).

Birey, kendi dışsal görünümünü kişiliğinin etkisiyle algılamaktadır. Bundan dolayı bireylerin kendi bedenleriyle ilgili algıları bazen rasyonel olmamaktadır (Dionne ve Davis, 2012). Böylece bireyin kendi fiziksel görünümünü algılayış biçimi beden imgesi gelişimini etkilemektedir. Bu öznel bakış açıları bireylerin beden imgesi tutumlarının temelini oluşturmaktadır. Beden dismorfik bozukluğu veya bazı yeme bozukluklarında karşılaşılan beden imgesiyle ilgili bozukluklar çoğunlukla çarpık benlik algısının yansımasıdır (Cash, 2012). Beden imgesi kavramının, bireyin bedenini algılamasının yanında bedeni ile ilgili hislerini içeren duygusal bir yönü de bulunmaktadır (Bell ve Rushforth, 2008). Beden imgesi, algısal ve duygusal olarak iki farklı yönden ele alınabilmektedir. Algısal yön, beden ölçüleri ve biçimiyle ilgili algılayış veya tahmindir. Duygusal yön ise, bireyin bedeninden memnun olma veya olmama durumuyla ilgilidir (Dionne ve Davis, 2012).

Olumsuz beden imgesi, bireyin beden görünümünün bir yönünden memnun olmaması veya bir yönünü olumsuz olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla olumsuz beden imgesi kavramı, beden memnuniyetsizliği olarak da adlandırılmaktadır (Cash, 2002). Kişinin mevcut beden büyüklüğü ile idealindeki beden büyüklüğü arasındaki tutarsızlık olumsuz beden imgesine neden olabilmektedir (Spor ve Madanat, 2016). Olumsuz beden imgesinin, psikolojik ve fizyolojik sağlık üzerinde bazı yıkıcı etkileri görülmektedir (Bell ve Rushforth, 2008). Bireyin fiziksel görünümünün bazı yönleriyle ilgili süregelen memnuniyetsizlik, sıkıntı veya işlev

bozukluğu yaşamaması ise beden imgesi bozukluğu olarak adlandırılmaktadır (Blakey vd., 2017).

Beden imgesi, sosyal faktörlerden etkilenen psikolojik bir kavramdır. Bundan dolayı bir bireyin beden imgesini anlamlandırabilmek için yalnızca bireyi değil, bireyin içinde bulunduğu kültürel çevreyi de değerlendirmek gerekmektedir (Grogan, 2008). Beden ağırlığı veya biçimiyle ilgili baskın kültürel akımların, yeme bozuklukları üzerinde önemli etkisi olduğu bilinmektedir (Gedik, 2020). Beden imgesi, kişinin kendisine bakışından etkilenmekle beraber başkalarının kendisine bakışından da etkilenmektedir (Sklar, 2017). Beden imgesinin sabit olmadığı, zamanla değiştiği, farklı olay ve deneyimlerden etkilendiği; benlik saygısı, benlik algısı ve kişiler arası ilişkilerle iç içe olduğu görülmektedir (Burg, 2016). Böylece olumlu benlik kavramı ve güçlü benlik saygısı olumsuz beden imgesine karşı koruyucu faktörler olarak ele alınmaktadır (Bell ve Rushforth, 2008).

Bireyin bedenini kabul etmesi ve kendine değer vermesi olumlu beden imgesi gelişimi üzerinde etkili görülmektedir (Bell ve Rushforth, 2008). Bireylerin olumlu beden imgesi geliştirmesinin yaşam kalitesine önemli katkısı bulunmaktadır (Grogan, 2008). Olumsuz beden imgesinin ise hem psikolojik hem de fizyolojik boyutta bazı etkileri görülmektedir. Olumsuz beden imgesi, olumlu beden imgesine göre daha fazla araştırılan bir konu olmuştur. Sosyokültürel faktörler, medya, sosyal ilişkiler ve çevresel baskılar bireyin bedenini olumsuz algılamasına neden olabilmektedir (Spoon ve Madanat, 2016). Toplumun yıllar içinde değişen beklentileri insanlara sosyal medya, ebeveyn öğretileri, hatta oyuncaklar gibi çeşitli araçlar yoluyla aktarılmaktadır (Gedik, 2020). Aktarılan bu beklentiler, bireylerin beden imgelerini olumlu veya olumsuz yönde şekillendirebilmektedir. Böylece beden imgesi; yaşam deneyimini, duyguları ve yaşam kalitesini etkileyen önemli bir kavram olarak dikkat çekmektedir (Demiralp vd., 2015).

Beden imgesinin değerlendirme ve yatırım olmak üzere iki ana bileşeni vardır. Değerlendirme, bireyin kendi fiziksel görünümü hakkındaki değerlendirici düşünce ve inançlarını ifade etmektedir. Böylece bireyin bedeninden duyduğu memnuniyet derecesini yansıtmaktadır. Yatırım ise, bireyin görünümünü kontrol etme veya geliştirme motivasyonuna verdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal faktörlerin önemi ile ilgilidir (Cash, 2012).

Alanyazın incelendiğinde beden imgesinin sosyal anksiyete (Cash vd., 2004; Güney, 2018), sosyal karşılaştırma yönelimi (Büyükmumcu, 2019; Powell vd., 2018; Tatangelo ve Ricciardelli, 2017), yaşam niteliği (Aydın ve Vural, 2018; Muz vd., 2018) gibi çeşitli değişkenlerle bir arada ele alındığı görülmektedir. Yapılan çeşitli araştırmalarla, beden imgesi ile obsesif kompulsif semptomlar (Tamini vd., 2015), yapılan fiziksel aktiviteler (Añez vd., 2018), sosyal karşılaştırma (Büyükmumcu, 2019) ve kişilik özellikleri (Güney, 2018) değişkenlerinin ilişkili olduğunu ortaya koyulmuştur.

2.1.1 Beden imgesi ile ilgili kuramsal çerçeve

Psikodinamik yaklaşım

Benlik duygusunun temeli bedensel ve zihinsel simgelerden oluşmaktadır. Freud, beden egosu kavramını kabul ederek beden imgesi, beden hissi ve işleyişi ile ilgili deneyimleri içeren “beden benliği” ifadesini kullanmıştır. Beden bir gerçek olmasına karşın beden imgesi ve beden benliği, bu gerçek beden içerisinde yaratılan dinamik zihinsel semboller olarak ifade edilmektedir (Krueger, 2002). Bu yaklaşıma göre beden imgesi, beden parçaları ve işlevleriyle ilgili anlamları, fantezileri ve görüntüleri içermektedir (Meissner, 1997).

Beden imgesi, benlik algısının temeli olarak görülmektedir. Beden benliği, bireyin kişisel deneyimleriyle şekillenen zihinsel mekanizmaları aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Beden imgesi ise beden, beden parçaları ve işlevleri hakkında fanteziler ve anlamları içermektedir (Krueger, 2002). Beden imgesiyle ilgili bozukluklar egonun denge sağlamak amacıyla kullandığı savunma mekanizmalarının sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda aşırı zayıf olma isteği, kabul edilemez oral fantezilerden kaynaklanan çatışmaya karşı bir savunma mekanizması olarak değerlendirilebilmektedir. Buna benzer şekilde aşırı incelik, bireyin yetenek ve gücünün kontrolünü yansıtan anal çatışmaya karşı savunmanın göstergesi olabilmektedir (Jarry, 2012b).

Psikodinamik yaklaşımlar, erken dönem çocukluk yaşantılarına önem vermektedir. Beden imgesi gelişiminde, çocuğa bakım veren kişinin çocuğun bedenine temas biçimi etkili görülmektedir (Meissner, 1997). Bu temasın sıcak ve özenli olması bedene yönelik olumlu tutum gelişimini desteklemektedir. Böylece çocuk dünyaya geldiği andan itibaren bakıcılık rolünü üstlenen kişi ile arasındaki etkileşim aracılığıyla beden imgesi şekillenmeye başlamaktadır (Jarry, 2012b). Bu şekilde beden benliğini,

çocuk ile çocuğun bakımını gerçekleştiren kişi arasındaki duygusal ve fiziksel yakınlığın, güvenli etkileşimin etkilediği ifade edilebilir (Krueger, 2002).

Bilişsel davranışçı yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre uyumlu ve uyumsuz davranışlar bireylerin deneyimi ile öğrenilmekte ve öğrenme geçmişinin ürünü olan bilişler, duygu ve davranışları yönlendirmektedir. Dolayısıyla bu yaklaşım beden imgesinin gelişimine odaklanarak, beden imgesini etkileyen öğrenme deneyimleri ve çevresel bileşenleri göz önüne almaktadır (Jarry, 2012a).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre bireyin kendi bedeniyle ilgili içsel konuşmaları (özel beden konuşması); otomatik düşünceler, yorumlar ve bireysel çıkarımlardan oluşmaktadır. Bu nedenle belirli durumlar, olaylar ve bireyin içsel durumu beden imgesiyle ilgili şemasını etkilemektedir (Cash, 2011). Yaşanan anlık olaylar, kişinin benlik saygısını ve kendi dış görünüşü ile ilgili zihinsel şemalarını tetikleyerek beden imgesi üzerinde etkileyici bir rol üstlenmektedir (Dhurup ve Nolan, 2014).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, özellikle beden imgesinin yaşam olaylarından etkilenen yönünü vurgulamaktadır. Bireylerin bedenlerine ilişkin duygu ve düşünceleri geçmiş deneyimlerinden etkilenmektedir. Beden imgesi; beden imgesini etkilediği düşünülen olaylar ve süreçleri içeren tarihsel ve gelişimsel faktörler olmak üzere iki farklı yönden ele alınmaktadır. Tarihsel faktörler çocuk ve ergenlikte dış görünüm ve beden ile ilgili sosyal yaşantıları kapsamaktadır. Gelişimsel faktörler ise; kişisel özellikler, kültürel sosyalleşme, kişiler arası deneyimler, fiziksel özellikler ve fiziksel değişimleri içermektedir. Bilişsel işleme süreci ve öz düzenleyici süreçler ise etkili görülen olaylar ve süreçlerle ilgili faktörler kapsamında değerlendirilmektedir (Cash, 2011).

Feminist yaklaşım

Feminist yaklaşım, kadınların hayatında beden kontrol odağı olduğunu belirterek sosyal bir eleştiride bulunmaktadır. Feminist yaklaşım, kadınların yaşadığı beden memnuniyetsizliğinin bireysel sebeplerden değil, sistemik sosyal fenomenlerden kaynaklandığını öne sürmektedir. Bu nedenle kadınların beden deneyimini anlamak için toplumsal yapıyı incelemek gerektiğini belirtmektedir (McKinley, 2011). Toplum tarafından idealleştirilen gerçekçi olmayan incelik eleştirilmektedir. Bu incelik beklentisinin kadınları beden memnuniyetsizliğine ve çeşitli yeme bozukluklarına sürüklediği ifade edilmektedir (Murnen ve Seabrook, 2012).

Kadınlar, bebekliklerinden itibaren giyimleri, saç şekilleri gibi fiziksel görünümüne odaklanmaya yönlendirilmektedirler. Görünümleri ile ilgili çevreden gelen övgü veya eleştiriler görünümüleri ile yargılandıklarını öğretmektedir. Bu durum kadınların seyredilip eleştirilecek nesnelere olarak algılanmasına neden olmaktadır. Sosyal çevreden gelen bu uyarılar, kadınların sürekli olarak diğer kişiler tarafından onaylanma beklentisi içinde olmalarına neden olabilmektedir (McKinley, 2011). Ayrıca bu yaklaşım ataerkil toplumdaki cinsiyet rollerine ve kadınların sosyal yaşantılarına dikkat çekmektedir. Kadınların olumsuz beden imgesi ve yeme bozukluğu gibi problemler yaşamalarının, ataerkil bir toplum içerisinde maruz kaldıkları ayrımcı tutumla bağlantılı olduğu ifade edilmektedir. Öte yandan kültürün veya toplumun kadın bedenleriyle ilgili tutumları cinsiyetçi bir ayrımcılığın temsili olarak görülmektedir (Murnen ve Seabrook, 2012). Bu nedenle feminist yaklaşım kadınların beden sorunlarının sosyal adalet kapsamında düşünülmesi gerektiğini savunmaktadır. Kadınlar toplumsal beden standartlarına ulaşmak için zaman, para ve enerji harcamak zorunda kalmaktadırlar (McKinley, 2011). Feminist yaklaşım, feminist kimliği destekleyen bilinçlendirme çalışmalarının, kızların daha olumlu bir beden imgesi geliştirmelerine yardımcı olacağını savunmaktadır (Arroyo vd., 2018).

Kendini nesneleştirme yaklaşımı

Kendini nesneleştirme kuramına göre, kadınlar başka bir kişi olan gözlemcinin bakış açısını fiziksel görünüm benlikleri olarak içselleştirmeye zorlanmaktadır. Böylece kendini nesneleştiren kadınlar, kendilerini başkaları tarafından seyredilecek nesnelere olarak görebilmektedirler (Fredrickson ve Roberts, 1997). Feministlere göre kadınların tarih boyunca nesneleştirilmeleri, kadınların erkeklere sosyal anlamda itaat etmelerinden kaynaklanmaktadır (Murnen, 2011).

Kadınları, kendilerini nesneleştirmeye teşvik eden birtakım sosyokültürel faktörlere rastlanılmaktadır. Kadınların kendilerini nesneleştirmeleri beden deneyimleriyle ilişkili olarak beden imgesini etkilemektedir (McKinley, 2011). Kendini nesneleştirme kuramına göre, kadınların medyada yoğun bir şekilde nesneleştirilmiş kadın görüntülerine maruz kalmaları; kendini gözleme, idealleştirilen beden görüntüleriyle kendi görünümünü karşılaştırma ve kendini nesneleştirme gibi davranışların artmasına neden olmaktadır (Murnen, 2011). Kadınlar ince ve kıvrımlı bedenler gördüklerinde beden memnuniyetsizliği veya kendi kendini nesneleştirme yaşayabilmektedirler (Betz vd., 2019). Beden gözlemi, toplumsal beden standartlarının

içselleştirilmesi ve bedensel görünümü kontrol etmeyle ilgili stratejiler nesneleştirilmiş beden bilinciyle sonuçlanabilmektedir. Bunun yanında kişiler, başkalarının onları nasıl algıladığına dikkat ettiklerinde toplumsal beden standartlarına karşı daha duyarlı olmaktadır (McKinley, 2011).

Nesneleştirme kuramı kadınların bedenlerinin; bakılan, değerlendirilen ve potansiyel olarak nesneleştirilen bakış açısını vurgulamaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997). Bireyin kendini nesne veya cinsel bir nesne olarak görmesi, düzenli olarak nesneleştirici deneyimlere maruz kalmasının sonucu olarak kabul edilmektedir (Calogero vd., 2011). Bu deneyimler; laf atılmak, rahatsız edici şekilde bakılmak, medyada aşırı cinselleştirilmiş kadın figürleriyle karşılaşmak ve bunlardan çok daha zarar verici yaşantılar şeklinde olabilmektedir (Tiggemann ve Williams, 2012). Cinsel nesneleştirme aynı zamanda toplumsal cinsiyet baskısının bir yansıması olarak ele alınmaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997). Böylece kendini nesneleştirme üzerinde toplumsal etkinin önemli bir rolü olduğu söylenebilmektedir.

Kadınların giyimleri, saç şekilleri gibi fiziksel görünümüleriyle ilgili övgü veya eleştirilerle her yaşta karşılaştıkları görülmektedir. Bu durum kadınlara fiziksel görünümüleriyle yargılandıklarını öğreterek, görünümüne odaklanmalarına teşvik etmektedir. Kadınların izlenecek ve değerlendirilecek nesnelere olarak algılanması kadınların zihnini bu yönde şekillendirmekte ve diğer insanların onayına bağımlı hale getirmektedir (McKinley, 2011). Nesneleştirme baskıları tüketici toplumla ilişkilendirilmektedir. Kadınların ve erkeklerin bedenlerinden memnun olmamaları moda, diyet ve güzellik gibi bazı alanlara yarar sağlamaktadır (Murnen, 2011).

Sosyal bilişsel yaklaşım

Sosyal bilişsel kuram dolaylı ve gözlemleyerek öğrenmeye vurgu yapmaktadır (Burger, 2016). Buna göre bireyin bugünkü davranışları daha önceki deneyimleri tarafından belirlenmektedir (Taylor vd., 2015). Dolayısıyla bireyin beden imgesi, başkalarının tutum ve davranışlarının modellenmesiyle gelişmektedir. Çocuklar özellikle ebeveynlerinin veya büyük kardeşlerinin kendi bedenlerine karşı tutumlarını model almaktadır (Rodgers, 2012). Bu yaklaşım, ebeveynleri çocukların beden imgesini etkileyen önemli sosyal faktörlerden biri olarak görmektedir. Burada belirtilen etki; model olma, geri bildirim ve öğretim aracılığı ile gerçekleşmektedir (Kearney-Cooke, 2002).

Sosyal bilişsel yaklaşımda bireysel faktörler ile çevre ve davranış arasındaki karşılıklı etkileşim konu edilmektedir. Sosyokültürel birtakım faktörlerin bireylerin beden imgesini veya yeme alışkanlıklarını etkilemesi, çevre ile davranış arasındaki etkileşimin sonucu olarak görülmektedir (Levine ve Smolak, 2002). Sosyal biliş bireyin başkalarının tutum, niyet, duygu ve davranışlarını nasıl algıladığını ifade etmektedir. Bu algılar bireyin şema yapısını şekillendirerek beden imgesini etkilemektedir (Tantleff-Dunn ve Lindner, 2011).

İnanç, düşünce, beklenti gibi içsel etmenler; ödül, ceza gibi dışsal etmenler ve davranış arasındaki karşılıklı etkileşimi vurgulayan sosyal bilişsel yaklaşıma göre, çocukların beden imgesi gelişimini okullardaki idareciler, öğretmenler ve diğer personellerin olumlu tutum ve davranış sergilemeleri etkilemektedir. Fiziksel görünüm ile ilgili şaka yapmamak, görünüm ve ağırlıktan bağımsız olarak kendini ifade ederek giyinme, beden görünümüyle ilgili sorunlardan dolayı çeşitli etkinliklere katılmayı reddetmemek, ölçülü şekilde hem besleyici hem besleyici olmayan yiyeceklerin tadını çıkarmak bu tutum ve davranışlar içerisinde yer almaktadır. Böylece bu tutum ve davranışları öğrencilerin model alması beklenmektedir (Burger, 2016; Levine ve Smolak, 2002). Kızlarda olumlu beden imgesini destekleyebilmek için annelerin sağlıklı beslenme, olumlu beden konuşması, fiziksel aktivite gibi kızlarının gözlemleyerek model alabileceği davranışlarda bulunmaları önerilmektedir (Arroyo vd., 2018).

Bilgi işleme yaklaşımı

Bilgi işleme yaklaşımı beden imgesini bir tür bilişsel ön yargı olarak ele almaktadır. Bu ön yargı; ilgili bellekten alınıp etkinleştirilebilen yeme tutumları, beden şekli ve beden boyutu ile ilgili anıları içeren benlik şemalarından kaynaklanmaktadır. Benlik şemalarının bireyin bedeni ve yeme tutumu ile ilgili uyaranları ve yorumları dikkate aldığı varsayılmaktadır. Bireyler bilinçli farkındalık olmadan, gerçek olduğunu düşündüğü ve seçici algılara dayanan bilişsel ön yargılar oluşturmaktadır (D. A. Williamson vd., 2002). Bilişsel ön yargılar bireyin fiziksel görünümüyle yargılanacağı veya etiketleneceği ile ilgili kaygılara sebep olmaktadır (H. Williamson ve Wallace, 2012). Beden imgesi bozukluğu olan kişilerin, kendilerine ilişkin belirsiz mesajları, bedenlerine yönelik olumsuz mesajlar olarak değerlendirdikleri görülmüştür (Buhlmann vd., 2002).

Bilgi işleme yaklaşımı, beden ölçüsü veya şekli ile ilgili fazla endişe duyan normal veya düşük kilodaki kişilerde, beden imgesi ile ilgili çeşitli bilişsel ön yargılar bulunduğunu ifade etmektedir. Beden imgesi ile ilgili bilişsel ön yargıların değişken olduğu düşünülmektedir. Bu yaklaşım beden ölçüsü veya şekli ile ilgili takıntılara sahip olan kişilerin bedenleriyle ilgili bilgileri yanlış yorumlama eğiliminde olduğunu belirtmektedir (D. A. Williamson vd., 2002).

2.1.2 Beden imgesini etkileyen faktörler

Beden imgesi, çeşitli bileşenleri içeren bir kavramdır. Buna göre; aile, kişiler arası ilişkiler, cinsiyet, benlik saygısı, sosyal medya gibi farklı etmenlerden etkilenebilmektedir (Cash ve Smolak, 2011; Fernandes vd., 2017; Kleemans vd., 2018; Oktan, 2017; Pop, 2016; Powell vd., 2018; Sherlock ve Wagstaff, 2018). Bu etkilerin sonucunda bireyler bedenleriyle ilgili çeşitli algılar, yorumlar ve tutumlar geliştirmektedir (Cash, 2012). Beden imgesini etkileyen faktörler; aile, sosyal medya, kişiler arası ilişkiler, psikososyal faktörler ve diğer faktörler başlıkları altında ele alınmıştır.

Aile

Beden imgesini etkileyen etmenlerden birisi aile içi yaşantılardır. Ebeveyn-çocuk etkileşimi, çocukların sosyal becerileri kadar kendilerine yönelik görüşlerini de etkilemektedir (Taniguchi ve Dailey, 2020). Aile üyelerinin beklenti ve görüşlerini ileten sözlü veya sözsüz mesajlar beden imgesi üzerinde etkili olmaktadır (Cash, 2012). Çocuklar, ebeveynlerinin tutum ve davranışlarını gözlemleyerek ve model alarak olumsuz beden imgesi geliştirebilmektedir (Petersen, 2017). Çocukların ebeveynlerini model alması, onları ölçüt aldıklarını göstermektedir (Cash, 2012).

Beden imgesiyle ilgili temeller, çocuklukta ebeveyn etkileşimleri aracılığıyla gelişmiştir (Taniguchi ve Dailey, 2020). Ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkilerin beden imgesiyle ilgili en önemli etmenlerden biri olduğu görülmüştür (Holsen vd., 2012). Özellikle anne-kız arasındaki iletişimin beden imgesini etkilediği düşünülmektedir (Arroyo vd., 2018). Anne-kız iletişiminde bazı faktörlerin, olumsuz beden imgesine karşı koruduğu ve olumlu beden imgesini desteklediği bulunmuştur. Anne-kız arasındaki güvenli bir ilişki, annenin kızını birey olarak görmesi, sağlıklı yaşam konusunda desteklemesi ve gerekli durumlarda cesaretlendirmesi bu destekleyici faktörlerden bazılarıdır (McBride vd., 2017).

Ebeveynlerin çocuklarına “daha iyi” veya “farklı” görünmek için baskı yapması, çocuklara görünümünün kabul edilemez olduğunu düşündürmektedir. Ebeveynler dış görünümü fazla vurgulamadıklarında çocuklarında daha olumlu beden imgesinin geliştiği görülmektedir (Cash, 2012). Ebeveynlerle olan etkileşimlerin yanı sıra olumlu beden imgesi geliştirmede ebeveyn onayının da etkili olduğu görülmektedir. Ebeveynler saygı, dikkat ve sıcaklık göstererek çocuklarına onaylandıklarını hissettirebilmektedirler (Taniguchi ve Dailey, 2020). Ebeveynler çocuklarının beden imgelerini giyecek ve yiyecek seçimleri ile de etkileyebilmektedirler (Smolak, 2011). Ergenler, bazı konularda başkalarının görüşlerine ihtiyaç duymaktadırlar. Fiziksel görünümünü başkalarıyla kıyaslamak veya başkalarını görünümüne göre değerlendirmek gibi fikirleri hakkında ebeveynlerinden gelen mesajlar gelişimsel olarak uygun görülmektedir (Rogers ve Pickett, 2020).

Sosyal medya

Beden görünümüyle ilgili toplumsal standartlar veya beklentiler geniş bir kesime ulaşan iletişim ve medya araçları ile topluma iletilmektedir (Cash, 2012). Sosyal medya, kişinin destek sistemini genişletiyor gibi görünmesine rağmen sosyal medyanın riskleri ve sebep olabileceği zararlar göz önüne alınmalıdır. Bu alanlarda insanlar gündelik yaşamlarından fotoğraflarını zahmetsizce filtreleyerek daha çekici hale getirebilmektedirler. Kızların kendilerini bu gerçek dışı görüntülerle karşılaştırmaları zararlı olabilmektedir (Burg, 2016).

Medya çoğunlukla erkekleri ince ve kaslı, kadınları ise zayıf olarak tasvir etmektedir. Medyada kadınlar için inceliğin, erkekler için kaslı yapının idealleştirildiği bu görüntülere maruz kalmanın çeşitli etkileri görülmektedir (Grogan, 2008; Jarry, 2012a). Bu etkilerden bazıları: fiziksel çekiciliğin önemli ve etkili olarak algılanması, belirli görünüm standartlarının içselleştirilerek idealleştirilmesi ve kişinin kendini başkalarıyla karşılaştırmasıdır (Cash, 2012). Fiziksel çekicilik; kitle iletişim araçları, reklamlar ve sosyal medya gibi alanlardaki “mükemmel” görüntüler aracılığı ile olumlu kişisel özelliklerle ilişkilendirilmektedir (Pop, 2016).

Bireyler sosyal medyada en “ideal” benliklerini sunmaktadır. Sosyal karşılaştırma eğilimleri yüksek olan kişiler için bu idealize edilmiş görüntüler beden imgesini olumsuz şekilde etkileyebilmektedir (Sherlock ve Wagstaff, 2018). Fiziksel görünümüne çok

fazla yatırım yapan kişiler, medyadaki idealize edilmiş görüntülerden daha fazla etkilenmektedir (Bell ve Rushforth, 2008).

Aşırı Facebook kullanımının büyük ölçüde sosyal karşılaştırmaya teşvik ettiği (Liu vd., 2016) ve sosyal görünüm kaygısı ile ilişkili olduğu (Traş vd., 2019) belirtilmektedir. Ayrıca aşırı Facebook kullanımının düşük benlik saygısı (Blachnio vd., 2015) ve algılanan düşük fiziksel çekicilik (Haferkamp ve Kramer, 2011) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. İdealize edilmiş ince beden görüntülerine maruz kalmanın beden imgesini etkileyebileceği belirtilmektedir (Tiggemann ve Zaccardo, 2018). Ergen kızlarda rötuşlanmış ve filtre kullanılmış Instagram fotoğraflarına maruz kalmanın düşük beden imgesine yol açtığı görülmektedir (Kleemans vd., 2018).

Kişiler arası ilişkiler

Beden imgesi doğrudan sosyal bir kavram olmamasına rağmen kişiler arası etkileşimlerle ilişkilidir (Cash vd., 2004). Beden imgesi; aile üyelerinin, arkadaşların ve hatta yabancıların fiziksel görünüşle ilgili beklentilerini içeren sözlü veya sözsüz mesajlardan etkilenmektedir (Bell ve Rushforth, 2008). Olumlu veya olumsuz sosyal mesajlar, beden saygısı üzerinde de etkili olmaktadır (McLaren vd., 2004). Özellikle çocukluk ve ergenlik çağında akran gruplarının etkili olduğu bilinmektedir. Akran grupları görünüm standartları ve davranışları üzerinde etkili olarak beden imgesini etkilemektedir (Cash, 2012). Akranlardan, aileden ve romantik partnerlerden gelen mesajlar beden imgesini etkilemektedir (Jarry, 2012a). Olumsuz beden imgesinin sosyal kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Cash vd., 2004; Levinson ve Rodebaugh, 2012). Ayrıca görünümle ilgili sosyal baskı beden imgesini olumsuz etkilemektedir (Kenny vd., 2017).

Psikososyal faktörler

Kadınlarda ve erkeklerde cinsiyete dayalı beklentileri ve çekicilik standartlarını ifade eden toplumsal mesajlara genel olarak rastlanmaktadır (Bell ve Rushforth, 2008). Bu mesajlar, birtakım fiziksel özelliklerin sosyal olarak ne anlama geldiği, bu özelliklere sahip olmanın veya bu özelliklerden yoksun olmanın ne olduğuyla ilgili olabilmektedir (Cash, 2012). Fiziksel görünüm ile ilgili toplumsal standartlar veya beklentiler bu mesajlar aracılığı ile iletilmektedir. İdealleştirilen beden biçimleri, çekicilik standartları gibi konuları içeren bu mesajların içselleştirilmesi, bireylerin beden imgelerini olumlu veya olumsuz şekilde etkileyebilmektedir.

Yaşamın önemli bir parçası haline gelmiş olan televizyon, internet gibi araçlar cinsiyet, çekicilik, ideal vücut ölçüleri hakkında çok sayıda sağlıksız mesajlar iletmektedir (Levine ve Chapman, 2011). Bu toplumsal mesajlar fiziksel çekicilikle ilgili normatif faktörleri güçlendirmenin yanı sıra cinsiyete dayalı beklentileri de ortaya koymaktadır. Günümüzde standartlaşan bu beklentilerle kadınlar için güzellik ve incelik, erkekler için uzun boylu ve kaslı yapı vurgulanmaktadır (Cash, 2012). Bu standartlaşan beklentilerin etkilerini gösteren çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır. Ergenlerle yapılan bir araştırmada, beden bölümlerinin görünümünün önemi ile ilgili erkeklerin ve kızların farklı düşündüğü görülmektedir. Erkekler kol ve göğüs gibi bedenin üst bölümlerinde kaslı bir yapı istemekteyken; kızlar basen, kalça ve bacak gibi alt bölümlerinden yağ kaybetmeye odaklanmaktadırlar (Avcı ve Keven Aklıman, 2018). Ergenlik döneminde bireyler, bedenlerini başkalarını etkilemek için bir araç olarak görmeye başlamaktadırlar. Özellikle fiziksel görünüme çok odaklanmış sosyal ortamlarda bulunan ergenler için nasıl göründükleri daha fazla önem kazanmaktadır. Yeme bozukluğu riski taşıyan ergenler için başkalarının onları algılayış biçimi öz bilinci etkileyebilmekte ve sosyal problemlere neden olabilmektedir (Rogers ve Pickett, 2020).

Güzellik algısının zaman içerisinde değiştiği dikkat çekmektedir. 18. yüzyılın başlarına kadar kadınlarda yuvarlak hatlar beğeni görmekteyken, sonraki yıllarda ince ve narin görünüm idealize edilmiştir. Bu dönemlerde kadınların toplumsal açıdan kabul edilen ve ilgi gören ince ve narin beden biçimlerine sahip olmak amacıyla kendilerini aç bıraktıkları görülmüştür (Gedik, 2020). Günümüzde toplumda bireylerin dış görünüşleri ve kilolarıyla ilgili bazı baskılar görülebilmektedir. Ancak zayıf bedene sahip olmayla ilgili yapılan baskıların artmasıyla obezite oranlarının da arttığı fark edilmektedir (Sklar, 2017).

Bireyler bedenlerinin görünüşleriyle ilgili çeşitli tutum ve düşüncelere sahiptirler. Toplumda bilinçli veya bilinçsizce oluşturulan güzellik standartları, bireylerin beden imgelerini etkileyebilmektedir (Yaktıl Oğuz, 2005). Bu standartlar içselleştirildiğinde bireylerin kendi görünüşleriyle ilgili algı ve tutumları değişebilmektedir (Cash, 2012). Kişilerin beden görünüşlerinden memnuniyetleri, fiziksel çekicilik ile ilgili toplumsal mesajların içselleştirilmesiyle olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Bell ve Rushforth, 2008).

Diğer faktörler

Bireylerin mutluluk, sevgi, umut gibi duygular yaşadıklarında kendilerini ve çevrelerini pozitif yönde değerlendirme eğiliminde oldukları görülmektedir (Schmidt vd., 2019). Bunun yanında bazı bireylerin; endişe, huzursuzluk, öfke, suçluluk gibi hisler yaşadıklarında bedenleriyle ilgili negatif düşüncelerinin arttığı görülmektedir (Petersen, 2017). Kişilik özellikleri gibi bazı bireysel faktörlerin de beden imgesi gelişimini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebildiği görülmektedir (Cash, 2012). Öz şefkat kavramının beden imgesi üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla öz şefkati arttırmaya yönelik programların beden imgesini de etkileyeceği düşünülmektedir (Schmidt vd., 2019).

Beden imgesi kültürel faktörlerden etkilenmektedir. Aynı vücut şekli kültüre göre olumlu veya olumsuz şekilde değerlendirilebilmektedir. Kültürdeki bu değerlendirmeler bireylerin “ideal” görünümelerini şekillendirebilmektedir (Grogan, 2008). Beden imgesi memnuniyetsizliğinin ortaya çıkışında ve yaygınlığında sosyokültürel faktörler etkili görülmektedir (Farid vd., 2018). İçinde bulunulan kültürün çekicilik standartlarına yakın bir fiziksel görünüme sahip olan bireyde, beden imgesi memnuniyetinin artacağı ifade edilmektedir (Aljomaa, 2018). Bireylerin bedenlerini algılamalarına veya bedenlerine yönelik davranışlarına kültür aracılık edebilmektedir. Bu nedenle sosyokültürel ve tarihsel faktörlerin beden imgesi memnuniyetsizliğinin gelişiminde ve yaygınlığında ciddi bir etkisi olduğu anlaşılmaktadır (Chen vd., 2010)

2.1.3 Beden imgesi sorunları

Günümüzde fiziksel görünümün sosyal ortamlarda yer edinmeye yardımcı olduğu düşünülmektedir. Çoğu kişi bu yeri edinebilmek için fiziksel görünümüne yatırım yapmaktadır (Pop, 2016). Reklamlar, moda ve daha birçok sektörde özellikle kadın bedenlerinin ön plana çıkmasıyla sağlık, beslenme düzeni, zarafet, erkeklik ve kadınlık, kişisel bakım önem kazanmaktadır (Yaktıl Oğuz, 2005). Beden ağırlığı ve şekliyle ilgili sosyal ve kültürel faktörlerin yeme bozukluklarının gelişiminde de oldukça etkili olduğu görülmektedir (Gedik, 2020). Yeme bozukluklarının tedavisinde, beden imgesini iyileştirmenin en zorlayıcı kısımlardan biri olduğu düşünülmektedir (Rogers ve Pickett, 2020). Olumsuz beden imgesine sahip olan bazı kadınların kilo vermek için ciddi miktarda para ve enerji harcadıkları görülmektedir (Petersen, 2017). Beden imgesi ile ilgili sıkıntı yaşayan bireylerin bu konudan sosyal, psikolojik, ekonomik ve buna benzer birçok yönden etkilendiği anlaşılmaktadır.

Olumsuz beden imgesi geliştirmiş kişilerde aşırı kontrol veya bedeni gizleme gibi davranışlara rastlanmaktadır (Jarry, 2012a). Yaşanan beden imgesi memnuniyetsizliği kişilerin sosyal yaşamını da etkilemektedir. Bedeniyle ilgili tatminsizlik yaşayan bireylerin sosyal etkileşimlerde daha fazla kaçınmacı davranış sergiledikleri görülmektedir. Kaçınmacı davranışlar, erkeklerde ve kadınlarda beden imgesi memnuniyetsizliğinin dışa yansması olarak değerlendirilmektedir. Bu davranışlar, ilerleyen zamanlarda sosyal izolasyon gibi birçok olumsuz sonuca neden olabilmektedir (Sklar, 2017). Beden imgesiyle ilgili sorunların bir bozukluğa dönüşmeden önce ele alınması gerekmektedir. Beden imgesi gelişimini fark etmek ve olumsuz beden imgesinin etkilerini önlemek önemlidir (Petersen, 2017).

2.1.4 Beden imgesi baş etme stratejileri

Bireyler, beden imgesini değişik şekillerde tecrübe edebilmektedirler. Eğilimler veya farklı etmenlere göre, bazı bireyler olumsuz beden imgesiyle daha kolay baş edebilirken bazılarının yaşamlarının akışı sekteye uğrayabilmektedir (Cash ve Fleming, 2002). Mevcut beden görünümü ile kişinin idealindeki beden görünümü arasındaki farkın büyüklüğü, bireyin mevcut bedeninin idealden daha büyük veya daha küçük olduğu yönündeki inancıyla ilişkilidir (Spor ve Madanat, 2016). Bireyler, yaşamın pek çok alanında olduğu gibi kendi bedenlerine yönelik algılarıyla da baş etmek için çeşitli stratejiler kullanmaktadır (Özteke, 2015). Beden imgesine yönelik tehdit veya zorluk oluşturabilecek durumlar karşısında bireyler; endişe veren duygu, düşünce veya durumlarla baş etmek için çeşitli stratejiler geliştirmektedirler (Cash, 2012). Beden imgesi memnuniyetsizliği yaşayan bireylerin; kontrol, görünüşü düzeltme ve beden imgesinden kaçınma gibi beden imgesi ile ilgili aşırı davranışlara yönelme ihtimalleri daha yüksektir (Walker ve Murray, 2012).

Baş etme stratejileri uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki farklı yönden incelenebilmektedir. Kaçınma ve inkâr gibi davranışlar uyumsuz olarak ele alınmaktayken; planlama, aktif başa çıkma ve duygusal desteğe başvurma davranışları uyumlu baş etme stratejileri olarak değerlendirilmektedir (Stramecki vd., 2019). Bireylerin beden imgelerinin birtakım yönleriyle baş etmek amacıyla kullandıkları stratejiler; görünüşü düzeltme, olumlu mantıksal kabul ve kaçınma olarak üç başlık altında incelenmektedir. Görünüşü düzeltme ve kaçınma davranışlarının olumlu mantıksal kabul davranışına göre işlevsel olmayan tutumlarla daha fazla ilişkili olduğu görülmektedir (Cash vd., 2005). Nitekim beden imgesi ile ilişkili olarak algılanan

sorunlar karşısında, beden imgesi baş etme stratejilerinden kaçınma ve görünüşü düzeltme stratejilerinin kullanımı olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Choma vd., 2009). Beden imgesinin kapsamlı biçimde anlaşılması için, beden imgesinin davranışsal yönlerinin incelenmesi büyük önem taşımaktadır (Walker ve Murray, 2012).

Görünüşü düzeltme

Görünüşü düzeltme, beden imgesi memnuniyetsizliği ile başa çıkmak için kullanılan bir strateji olarak ele alınmaktadır. Görünüşü düzeltme, bireyin algıladığı fiziksel kusurlarını iyileştirmek veya gizlemek amacıyla yaptığı herhangi bir davranış olarak tanımlanmaktadır. Bu stratejiyi kullanan bireyler kusurlu olduğuna inandıkları veya toplumsal standartlara uymayan yönlerini gizlemek veya daha iyi hale getirmek için çok fazla zaman harcayabilmektedir (Walker ve Murray, 2012).

Görünüşü düzeltme stratejisine yönelen bireyler; algıladıkları sorunlu görünen yerlerini kapatmaya çalışabilmekte, farklı görünme hayalleri kurabilmekte ve görünüşlerini daha iyi hale getirmek için çaba gösterebilmektedirler (Smith-Jackson vd., 2011). Bu strateji, bireyin bedeniyle ilgili algıladığı kusuru saklayarak, kamufle ederek veya düzelterek görünümünü değiştirmeye yöneliktir (Cash vd., 2005). Görünüşü düzeltme davranışı ile ilgili yapılan araştırmalarda çoğunlukla diyet ve vücut geliştirme stratejileri dikkat çekmektedir. Ancak makyaj, çeşitli saç şekillendirme biçimleri, epilasyon, cilt bronzlaştırma veya beyazlatma, estetik ameliyatlar ve korseler de görünüşü düzeltme davranışının tipik örnekleri arasında yer almaktadır (Walker ve Murray, 2012). Yoğun olarak bu davranışlara yönelen kişiler, çoğunlukla görünümünü gizlemeye veya düzeltmeye odaklanmaktadır (Cash vd., 2005).

Görünüşü düzeltme stratejisinin kullanımı bir aşamaya kadar normal kabul edilmektedir. Ancak beden imgesi memnuniyetsizliğini veya fiziksel görünümle ilgili yaşanan utancı kontrol edebilmek amacıyla daha işlevsel başa çıkma yöntemlerinin tercih edilmemesi olumsuz sonuçlar meydana getirebilmektedir. Bu stratejinin yoğun kullanımı sonucunda düzensiz beslenme, aşırı egzersiz veya gereksiz estetik ameliyatlar yönünden çeşitli riskler ortaya çıkabilmektedir (Walker ve Murray, 2012).

Olumlu mantıksal kabul

Olumlu mantıksal kabul, bireyin bedeniyle ilgili kendisine sıkıntı veren durumun kabulünü kapsayan stratejilerdir. Bu stratejiler, olumlu veya mantık çerçevesinde yapılan içsel konuşmalara ve deneyimlerin kabulüne odaklanmaktadır. Bu stratejinin zihinsel ve

davranışsal yönü bulunmaktadır. Olumlu mantıksal kabul stratejisinin, beden imgesi ile baş etmede kullanılan stratejiler arasında işlevsel olmayan tutumlarla en az ilişkili olan strateji olduğu saptanmıştır (Cash vd., 2005).

Olumlu mantıksal kabul stratejisine yönelen bireyler, kendilerine beden imgeleri ile ilgili rahatsızlık duydukları olumsuz durumun geçeceğini, bu durumun mantıksız olduğunu ve aslında hissettiklerinden daha iyi gördüklerini söylemektedirler (Smith-Jackson vd., 2011). Böylece beden imgesi ile ilgili hissedilen sıkıntı, geçici veya mantıksız olarak kabul edilmektedir (Cash vd., 2005).

Kaçınma

Beden imgesi baş etme stratejisi olarak kaçınma; bireyin bedeninin şekli, boyutu, ağırlığı veya görünümü ile ilgili bilgi edinmekten kaçınmak amacıyla ortaya koyduğu davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda bu strateji; bireyin bedeninin şekli, boyutu, ağırlığı veya görünümü ile ilgili diğer kişilerin farkındalığından kaçınma davranışlarını da içermektedir (Walker ve Murray, 2012). Beden imgesi ile ilgili stres yaratan durumlardan kaçma veya önleme girişimleri de bu kapsamda yer almaktadır (Cash vd., 2005).

Beden imgesi ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçmak için başka uğraşlara yönelmeyi içeren kaçınma stratejisine çeşitli şekillerde rastlanmaktadır (Smith-Jackson vd., 2011). Bireyin tartılmaktan veya aynaya bakmaktan kaçınması, karanlıkta üstünü değiştirmesi, kusurlarını gizlemek için belirli ölçü, renk, tasarım veya kumaş kıyafet tercih etmesi kaçınma davranışları arasında sayılmaktadır. Bunun yanı sıra kaçınma davranışı gösteren bireylerin; yüzme, dans veya egzersiz gibi fiziksel görünümün ön planda olacağı aktivitelere katılmadığı, makyajsız veya güzel kıyafetler olmadan dışarı çıkmak istemediği görülmektedir (Walker ve Murray, 2012). Bu bireylerde; aşırı yeme girişimleri, diğer insanlardan uzaklaşma ve durumu görmezden gelme gibi tepkilere de rastlanmaktadır (Smith-Jackson vd., 2011)

Beden imgesinden kaçınma davranışı, bireylerin yaşamlarını birçok farklı yönden etkileyebilmektedir. Kaçınma davranışı gösteren kişiler, saç veya makyajlarının bozulabileceği, terleyecekleri, fiziksel görünümünün dikkat çekeceği ortamlara girmekten; fotoğraf veya video çekilmekten, vücut hatlarının hissedileceği endişesiyle sarılmaktan kaçınabilmektedirler. Ayrıca bu kişiler, diğer insanlarla etkileşime girme konusunda çekimser bir yaklaşım gösterebilmektedirler (Walker ve Murray, 2012).

Kaçınma davranışı, kişinin fiziksel görünümüyle ilgili duyduğu rahatsızlığı azaltarak geçici rahatlama sağlamaktadır. Bu davranış olumsuz pekiştirme aracılığıyla sürekli kullanılabilir (Dhurup ve Nolan, 2014).

2.1.5 Beden imgesi ile ilgili yapılan çalışmalar

Bu bölümde beden imgesi ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiş olup bu araştırmalardan bazılarının sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmalar, Türkiye’de yapılan çalışmalar ve yurt dışında yapılan çalışmalar olmak üzere iki başlık altında ele alınmıştır.

Türkiye’de yapılan çalışmalar

Güler (2020) kadınlarda toplumsal cinsiyet rolleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar, şema başa çıkma biçimleri ve beden imgesi baş etme stratejilerinin ilişkisini incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda, toplumsal cinsiyet rolleri alt boyutu olan eşitlikçi tutum arttığında, olumlu mantıksal kabul ve görünüşü düzeltme puanlarının da arttığı ve kaçınma puanlarının azaldığı; geleneksel tutum puanları arttığında, görünüşü düzeltme ve kaçınma puanlarının arttığı görülmüştür. Yüksek standartlar, onay arayıcılık ve başarısızlık şemalarının beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından görünüşü düzeltmenin; kusurluluk, terk edilme, duyguları bastırma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının ise kaçınmanın önemli yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Büyükmumcu (2019) üniversite öğrencilerinde beden imgesini; işlevsel olmayan tutumlar, algılanan ebeveyn tutumları, sosyal karşılaştırma yönelimi ve cinsiyetin nasıl yordadığını ortaya koymak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda işlevsel olmayan tutumların, anne duygusal sıcaklık tutumunun ve sosyal karşılaştırma eğiliminin beden imgesini yordadığı bulunmuştur.

Bayraktar (2019) ebeveynlere bağlanma ve beden imajı arasındaki ilişkide kırılğan narsisizmin aracı rolünü araştırmak amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda anne ve babanın ilgi boyutu ve beden imajı arasında ilişki bulunmuş fakat anne ve babanın aşırı koruması ve beden imajı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca anne ya da baba ilgisi ile beden imgesi arasındaki ilişkide kırılğan narsisizmin aracılık etmediği saptanmıştır.

Kuzu (2019) genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımı ile beden algısı ve depresyon ilişkisini bazı değişkenlere göre incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre; sosyal medya sitelerine üye olup bunları sıkça kullanan kişilerin olumsuz beden imgesinin arttığı ve bu kişilerin sosyal medya sitelerine üye olmayanlara göre olumsuz beden algısında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Bunun yanında az sayıda takipçi ve beğeniye sahip olan ve az paylaşım yapan genç yetişkinlerin depresyonlarının diğer tüm gruplara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çavli (2019) lise öğrencilerinde beden kitle indeksinin; yeme tutumu, beden imgesi, benlik saygısı ve depresif belirtiler üzerine etkisini araştırmak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda beden imgesi ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, benlik saygısı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çağlar (2019) farklı meslek gruplarında narsistik yapılanma ile öfke ifade tarzı ve beden-self ilişkisi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda narsistik yapılanma ile öfke ifade tarzları alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Narsistik yapılanma ile beden-self ilişkisi alt boyutlarından; görünüş yönelimi, sağlık değerlendirmesi, beden alanlarından doyum arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Mesleklere göre incelendiğinde ise; sürekli öfke, narsisizm alt boyutları, narsistik yapılanma, beden-self ilişkisi alt boyutları ile meslek grupları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Avcı ve Keven Aklıman (2018) ergenlik dönemindeki bireylerin beden imgelerinin, beden bölümleri ve işlevleri hakkındaki algılarının ve beden imgesi baş etme stratejilerinin kullanımındaki cinsiyete göre farklılaşmayı ortaya koymak amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, beden imgesinin cinsiyete göre farklılaştığı ve erkek ergenlerin lehine bir fark olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca beden imgesi baş etme stratejilerinden kaçınma davranışı erkek ergenlerde, kız ergenlerden daha yüksek çıkmıştır.

Aydın ve Vural (2018) üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliği üzerindeki etkisinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Ayrıca mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi ile beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Güney (2018) 15-18 yaş arası ergenlerde beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı etkisinin incelenmesi amacıyla bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda kişilik özellikleri, sosyal kaygı ve beden imgesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanında kişilik özelliklerinin, sosyal kaygı ve beden imgesi arasındaki ilişkide biçimlendirici bir etkisinin olabileceği yönünde verilere rastlanmıştır.

Özteke Kozan ve Hamarta (2017) beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin demografik özelliklerinin, bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygılarının beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutları olan kaçınma, görünüşü düzeltme ve olumlu mantıksal kabul üzerindeki yordayıcı gücünü incelemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile beden imgesi baş etme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca bağlanma stillerinin görünüşü düzeltme ve kaçınma, sosyal görünüş kaygısının ise kaçınma, görünüşü düzeltme ve olumlu mantıksal kabul olan beden imgesi baş etme stratejilerinin tümünü yordadığı görülmektedir.

Hacıoğlu (2017) üniversite öğrencilerinde beden hoşnutluğu, iletişim becerileri ve çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda katılımcıların beden imgelerinin cinsiyet ve spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ancak yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Erkeklerin beden imgesi hoşnutluklarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında olumlu beden imgesi ile iletişim becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Abakay ve arkadaşları (2017) üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışma sonucunda, beden algısının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve erkeklerin beden algısının, kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Beden algısı ile atılganlık arasındaki ilişki incelendiğinde, iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Türkiye’de beden imgesi ile ilgili yapılan çalışmaların araştırma gruplarını çoğunlukla lise ve üniversite öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir. Araştırmaların önemli bir kısmında nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı dikkat çekmektedir.

Yurt dışında yapılan çalışmalar

Tiggemann ve Velissaris (2020) Instagram'daki ince ve çekici görünen kadınların gerçekliğini sorgulayan yorumları ve olumlu yorumları görmenin genç kadınların beden imgesini nasıl etkileyeceğini ortaya koymak amacıyla deneysel bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda olumlu yorumları görmenin beden imgesine bir etkisi bulunmazken gerçekliği sorgulayan yorumları görmenin olumsuz beden imgesini azalttığı görülmüştür.

Brown ve Tiggemann (2020) çekici görünümdeki ünlülerin fotoğraflarına farklı açıklamalarla maruz kalmanın kadınlarda beden imgesini nasıl etkileyeceğini ortaya koymak amacıyla deneysel bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada katılımcılara seyahat fotoğrafları ve çekici ünlü kadın fotoğrafları gösterilmiştir. Araştırmacılar ünlülerin fotoğraflarını, fotoğrafa yazılan açıklamaya göre sınıflandırmış ve etkilerini bu şekilde test etmiştir. Fotoğrafların bir kısmında bedeni kabul etmeyle ilgili pozitif yorumlar yer alırken bir kısmında rahatsız edici yorumlar yer almıştır. Araştırma sonuçları ünlülerin fotoğraflarına maruz kalmanın seyahat fotoğraflarına maruz kalmaya göre beden imgesini olumsuz etkilediğini göstermiştir. Ancak ünlülerin fotoğraflarına yazılan açıklamaların bu değişime herhangi bir etkisinin bulunmadığı saptanmıştır.

Agarwal ve Tanmayi (2018) manevi zekâ, narsisizm ve beden imgesi üzerinde cinsiyetin ve vücut kitle indeksinin rolünü belirlemek amacıyla, üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, vücut kitle indeksi ve cinsiyetin beden imgesi boyutlarından sağlık zindeliği ve kilo değerlendirme alt boyutları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Beden imgesinin cinsiyete göre farklılaştığı, kadınlarda erkeklere göre daha düşük olduğu ve kadınların boy ve kiloları ile ilgili memnuniyetsizlik yaşadıkları bulunmuştur. Araştırmanın dikkat çeken bir diğer bulgusu, normal ve yüksek vücut kitle indeksine sahip olan kadınların, kendi kilolarını değerlendirmelerinin benzer olduğu bulgusudur. Bu durum normal ve yüksek vücut kitle indeksine sahip olan kadınların kendilerini fazla kilolu olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. Ayrıca erkeklerin narsisizminin kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırma sonucunda, manevi zekâ ve narsisizmin, beden imgesinin çeşitli boyutlarının yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Lin ve Lin (2018) üniversite öğrencilerinde cinsel doyum, beden imgesi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma

sonucunda, beden imgesi ile benlik saygısı ve cinsel doyum arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Arroyo ve arkadaşları (2018) annelerin iletişim stratejilerinin kızların beden imgesi üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda anne-kız arasındaki iletişimin farklı şekillerde kızların beden imgesini etkilediği görülmüştür. Kızların annelerinin bedenlerine yönelik tutumlarını model aldığı görülmüştür. Bunun yanında kızların anneleriyle olan ilişkilerine yönelik algılarının ve anneleriyle yaptıkları bilinçlendirmeye yönelik tartışmaların beden imgesi üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Bonoto Vieira Da Cunha ve arkadaşları (2018) beden imgesi memnuniyetsizliği ile fiziksel aktivite yapma arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda vücut kitle indeksi ile beden imgesi memnuniyetsizliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Estetik görünme amacıyla fiziksel aktivite yapan kadınların oranının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların çoğunun (%92) beden imgesi memnuniyetsizliği yaşadığı görülmüştür. Fiziksel aktive yaparken kadınların daha yağsız bir vücut, erkeklerin ise daha kaslı bir vücut hedefledikleri saptanmıştır.

Burnette ve arkadaşları (2017) erken ergenlik dönemindeki (12-14 yaş) kızlarda beden imgesi ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla nitel bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucuna göre sosyal medya kullanımı yüksek olan katılımcıların görünüşleriyle ilgili bazı endişeleri olduğu ve özellikle akranlarıyla sosyal karşılaştırma eğilimi gösterdikleri bulunmuştur. Bunun yanında beden imgesi ile sosyal medya kullanımı arasındaki potansiyel negatif yönlü ilişkiyi azaltmada; yüksek medya okuryazarlığı, farklılıkların takdir edilmesi ve güven gibi faktörlerin etkili olduğu görülmüştür.

Blakey ve arkadaşları (2017) yaptıkları araştırmada beden imgesi bozukluğu, deneyimsel kaçınma ve fonksiyonel olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre fonksiyonel olmayan inançların, beden imgesi bozukluğunun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Petersen (2017) kadınların beden imgesini etkileyen faktörleri incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmada kadınların hayatları boyunca karşılaştıkları ve beden imgesini olumsuz etkileyen mesajlar ele alınmıştır. Katılımcılar

tarafından önemli etkiye sahip olan faktörler; kardeşler, anneler, içsel konuşmalar ve yakın arkadaş olan akranlar olarak bildirilmiştir.

Kenny ve arkadaşları (2017) ergenlik çağındaki bireylerde akranların beden imgesini nasıl etkilediğini incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda akranların, ergenlerin beden imgesini önemli ölçüde olumsuz etkilediği saptanmıştır. Ergenlik dönemindeki kızların ve erkeklerin, akran gruplarındaki görünümle ilgili beklentilere uymak için ciddi bir baskı hissettikleri görülmektedir.

Goldsmith ve Byers (2016) genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada, bireylerin partnerlerinden bedenleri hakkında algıladıkları mesajların beden imgeleri ve cinsel iyi oluşları üzerindeki etkisini ortaya koymayı amaçlamışlardır. Bu araştırma sonucunda, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin, bedenleri hakkında partnerlerinden aldıkları mesajların beden imgeleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Olumlu mesajların güven, kendini kabul etme ve cinsel tatmin etmeyi arttırdığı görülürken; olumsuz mesajların bu duyguları azalttığı görülmüştür.

Liechty ve arkadaşları (2016) okul öncesindeki çocukların ebeveynlerinin çocukluktaki beden imgesi gelişimine ilişkin bilgi, inanç ve stratejilerini incelemeye yönelik bir araştırma yapmışlardır. Bulgular incelendiğinde katılımcıların çoğu beden imgesini öznel bir değerlendirme olarak değil, nesnel çekicilik olarak tanımlamıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu beden ölçüsünün ve ağırlığın çocukların benlik saygısını etkileyeceğine inanmasına rağmen okul öncesinin beden imgesine sahip olmak için çok erken olduğunu düşünmektedir. Katılımcıların çoğu ailenin beden imgesi üzerinde etkili olduğunu ancak kendilerinin bu konuda bir şey yapmadıklarını belirtmiştir. Bu bulgular göz önüne alınarak okul öncesi çocuklarda beden imgesinin ailelerin farkında olmadan geliştiği ve olumlu beden imgesinin az geliştiği öne sürülmüştür.

Lipowska ve Lipowski (2015) aşırı kilolu kadınlarda, narsisizmin beden imgesi üzerindeki rolünü incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, aşırı kilolu kadınlarda beden imgesi üzerinde narsisizmin anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Narsistik özelliklerin, beden imgesinin alt boyutları olan kilo kaygısı, cinsel çekicilik algısı ve görünüm değerlendirme ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Narsisizmin alt boyutlarından kibrin, beden imgesinin görünümün yönelimi ve görünüm değerlendirme alt boyutlarını yordadığı görülmüştür.

Aşırı kilolu kadınlarda, narsisizmin alt boyutlarından hayranlık ihtiyacının beden imgesi alt boyutlarından görünüm değerlendirmesini yordadığı bulunmuştur.

Mase ve arkadaşları (2015) genç kadınlarda beden imgesi, incelik arzusu ve diyet davranışı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda fazla kilolu veya normal kilolu katılımcıların çoğunun kendilerini obez olarak algıladıkları ve bu algının kendilerini başkalarıyla veya kendilerinin geçmişteki görünüşleriyle karşılaştırmalarından kaynaklandığı görülmüştür. Kendisini obez olarak algılayan katılımcıların ince olma arzusu olduğu, erken yaşlardan itibaren beden görünüşleriyle ilgili endişelerinin olduğu, diyet tecrübelerinin olduğu ve günlük egzersizlerini arttırma konusunda istekli oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuçlar beden imgesi ile ilgili gerçek dışı algıların incelik ve diyet davranışı arzusuyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Tamini ve arkadaşları (2015) kız ve erkek lise öğrencilerinde obsesif kompulsif semptomlar ile beden imgesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda obsesif kompulsif semptomlar ile beden imgesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Obsesif düşüncelerin beden imgesinin negatif bir belirleyicisi olduğu, kompulsif davranışların ise pozitif bir belirleyicisi olduğu saptanmıştır. Kız öğrenciler erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek obsesif kompulsif semptomlar göstermelerine rağmen beden imgesi ile obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Shenaar-Golan ve Walter (2015) ergenlik dönemindeki kızlarla anneleri arasındaki ilişkinin kızların beden imgesine olan etkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmanın sonucu, ergenlik dönemindeki kızların olumlu beden imgesinin iyi oluşları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, beden imgesi ve iyi oluşun ise anne-kız ilişkisinden önemli bir biçimde etkilendiğini göstermektedir.

Smith-Jackson ve arkadaşları (2011) kadın üniversite öğrencilerinin beden imgesi ile ilgili kaygılarıyla nasıl baş ettiklerini incelemek amacıyla nitel bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, kadın üniversite öğrencilerinin beden imgesi ile baş etmede en sık kullandıkları stratejinin egzersiz yapmak olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, kabulden ziyade kaçınma veya görünüşü düzeltme stratejilerine yöneldikleri tespit edilmiştir.

Paap ve Gardner (2011) lisans ve lisansüstü öğrencilerle; beden memnuniyetsizliği, benlik saygısı ve kilo kaybı hakkında düşünceler üzerine bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, kadınların erkeklere göre beden memnuniyetsizliklerinin daha fazla olduğu, benlik saygılarının daha düşük olduğu ve kilo vermek ile ilgili daha fazla düşündükleri görülmüştür.

Markey ve Markey (2006) genç kadınların romantik ilişkileri ile beden imgeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 95 heteroseksüel çift ile bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre kadınlar, kendilerini partnerlerinin algıladıklarından daha ağır görmekte ve partnerlerinin arzu ettiklerinden daha ince görünmeyi istemekteydiler. Romantik ilişkinin süresi uzadıkça kadınların, partnerlerinin bedenlerinden memnun olmadığını düşünme olasılıklarının arttığı bulunmuştur.

Ogden ve Taylor (2000) on dokuz heteroseksüel çift ile beden memnuniyetsizliği üzerine bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda kadınların ve erkeklerin bedenlerinin bölümlerinden memnun olmadıklarını, bu memnuniyetsizliğin kadınlarda daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırmanın dikkat çeken bir diğer bulgusu, her iki partnerin de kadın partnerin bedeniyle ilgili daha fazla memnuniyetsizlik bildirmesidir.

Beden imgesi ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, çoğunlukla ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerle çalışıldığı görülmektedir. Birçok araştırmada beden imgesi, cinsiyet değişkenine göre ele alınmıştır. Tercih edilen araştırma yöntemleri incelendiğinde nicel, nitel ve deneysel yöntemlerin kullanıldığı görülmektedir.

2.2 Narsisizm

Narsisizm; bireyin öz varlığını, benliğini sevmesi olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2011). Kibir, büyükenmecilik, benmerkezcilik ve şişirilmiş benlik algısı gibi kişiler arası ilişkilerde olumsuz sonuçlara neden olacak çeşitli özelliklerle karakterize olduğu bilinmektedir (Bosson vd., 2008). Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal yönleriyle önemli etkilere sahip bir benlik niteliği olarak ele alınmaktadır. Bireyin, benliği ile ilgili şişirilmiş ve gerçeklikten uzak olumlu düşüncelere sahip olmasını içermektedir (Campbell ve Foster, 2007).

İnsanların çoğunlukla kendisi için faydalı olana yönelip kötü olandan uzaklaşma stratejisi sergiledikleri görülmektedir. Bu strateji bireysel olarak ele alındığında mantığa

uygun olarak görülmektedir. Ancak karmaşık bir sistem olan toplum yapısı içerisinde bu basit strateji çeşitli sorunlara neden olabilmektedir (Campbell ve Campbell, 2009). Davranışlarının başka insanlar üzerindeki etkilerini düşünmeyerek yalnızca kendi çıkarlarını gözeten narsist bireylerin (Campbell ve Foster, 2007), başka insanlara zarar veren davranışlar sergilemeleri bu durumun bir göstergesi sayılmaktadır (McWilliams ve Shedler, 2017).

Kişilik tipi ile kişilik bozukluğu arasında belirgin ve keskin bir ayrım ortaya konamamaktadır. Ancak bir bireyin narsistik kişilik tipinde olması, narsistik kişilik bozukluğu olması ile aynı anlama gelmemektedir (McWilliams ve Shedler, 2017). Narsisizm, kendini koruma içgüdüsüyle ilişkili olan bencilliğin bir tamamlayıcısı olarak ifade edilmektedir. Böylece her canlıda belirli bir düzeyde olması beklenmektedir (Freud, 2012a). Bu kavram, yapı itibarıyla bireyin kendisine önem vermesi ve kendisini sevmesiyle ilişkilendirilmektedir (Campbell ve Campbell, 2009). Ayrıca bireyin kendi benliğine yönelik bir bakış açısı olarak değerlendirilmektedir (Xu vd., 2020). Narsistik kişilik bozukluğu ise; başkalarından onay ve hayranlık beklentisi, büyülenmeci tutum, aşırı benmerkezcilik, başkalarına karşı ilgi ve empati eksikliği ile karakterize edilmektedir (Masterson, 2014).

Narsisizm, farklı sonuçları olan çeşitli bileşenlerden meydana gelmektedir. Sosyal koşullara ve ortaya koyduğu sonuca göre olumlu veya olumsuz olarak nitelendirilebilecek özellikleri bulunmaktadır (Campbell ve Foster, 2007). Bireylerin benliğini bulmasına yardımcı olan bir kavram olarak ele alınan narsisizmin, patolojik şeklinin olumsuz bir yön olduğu görülmektedir (Bolat vd., 2016). Patolojik düzeydeki narsisizmde bireyler, sergiledikleri büyülenmeci tutumlarla benliklerini saklamaktadırlar. Büyülenmeci tutumlarına istedikleri yanıtı alamadıklarında ise kıskançlık, mutsuzluk ve utanç hissedebilmektedirler (McWilliams ve Shedler, 2017).

2.2.1 Narsisizm ile ilgili kuramsal çerçeve

Psikanalitik yaklaşım

Freud'a göre libidonun dış dünyadan ayrışarak egoya yönelmesi sonucunda narsisizm ortaya çıkmaktadır. Birey, libidoyla ilgili olarak hazlarından vazgeçmeyi istememektedir (Freud, 2012a). Narsisizm; egoist dürtülerin ve libidonun isteklerinin birbirinden ayrılmadığı bir evre olarak belirtilmektedir. Bu noktada sevgi nesnesi olarak

bireyin kendisi seçilmektedir. Libidonun yöneldiği dış nesnelere olsa bile bireyin bir dereceye kadar narsist kalacağı savunulmaktadır (Freud, 2012b).

Gelişimin ilk basamaklarında, henüz nesne-benlik ayrışması gerçekleşmemişken, libido yalnızca egoya odaklanmaktadır (Kızıltan, 2011). Çocuklukta yaşanan bu narsistik mükemmeliyet, bireyin kendisinden ve çevresinden gelen eleştirel uyarıcılar nedeniyle sonraki dönemlerde devam edememektedir ancak birey, bunu ego ideali haline getirerek tekrar var etmek için çabalamaktadır (Freud, 2012a). Benliğin sadece kendisini sevdiğini bu ruhsal dünya kaybedilince birey, bulmak için çabalamaktadır. Psikoseksüel gelişim akışının içindeki bu çaba, egoyu geliştiren bir dinamik olarak görülmektedir (Kızıltan, 2011).

Çocukluk döneminde karşılaşılan bakıcı tutumunun narsisizm üzerinde etkili olduğu savunulmaktadır. Çocuk, sevgi gösterme konusunda bakıcısına güven duyamadığında benmerkezci yapı gelişmektedir. Bu durumun sonucunda birey, kendisine yönelmektedir (Freud, 2012a).

Kendilik psikolojisi yaklaşımı

Temelini zayıf veya kusurlu bir kendiliğin oluşturduğu narsisizmi açıklamada, içgüdüsel çatışmalar yetersiz kalmaktadır (Kohut ve Wolf, 1978). Kohut (1972), narsisizmi kendiliğin gelişimi ile ilişkili bağımsız bir gelişim çizgisi olarak görmektedir. Bu gelişimde doğuştan gelen çeşitli etmenler bulunmaktadır. Kendilik gelişimini etkileyen büyüklenmeci kendilik hattından bahsetmektedir. Bu hatta çocuk, kendilik yapısında büyüklenmeci bir yön algılamakta ve bu doğrultuda teşhircilik ve fanteziler yaşayabilmektedir (Kohut, 2009a).

Kendilik nesnesi, benliğin bir parçası olarak deneyimlenen nesnelere olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı bir kendilik gelişimi için kendilik nesnesinin, doğuştan gelen büyüklenmeciliğe yanıt vermesi gerekmektedir (Kohut ve Wolf, 1978). Bu nedenle narsisizmde, doğuştan gelen belirleyiciler kabul edilmekle beraber, çocukluk döneminde çevre ile kurulan etkileşimin, kendiliğin uyumunu ve idealize edilmiş ruhsal yapıların oluşumunu etkilediği savunulmaktadır. Bu etki teşvik edici veya kısıtlayıcı yönde olabilmektedir (Kohut, 1972). Çocuk ve kendilik nesnelere arasındaki etkileşimin kalitesi, kendilik yapısını oldukça etkilemektedir. Hatalı etkileşim, kusurlu bir kendilik ile sonuçlanabilmektedir (Kohut ve Wolf, 1978).

Doğuştan geldiği düşünölen büyükenmeci kendiliğe yönelik beklenmedik biçimde gelişen etkileyici olumsuz yaşantılar, narsistik libidonun bastırılmasıyla sonuçlanmaktadır. Bu durum, kendilik gelişiminin gerçeklik içerisinde devam etmesini engelleyerek narsistik istek ve ihtiyaçların yoğunlaşmasına neden olmaktadır (Kohut, 2009a). Böylece yetişkinlikte, yüceltilmiş kendilik değeri ve aşğılık duyguları arasındaki geçişler ortaya çıkmaktadır (Kohut, 1966). Kendilik nesnesi olarak kabul edilen ebeveynler, bu noktada büyük bir önem kazanmaktadır. Çocukla kurdukları ilişkinin ve çocuğun ihtiyaçlarını uygun biçimde karşılamalarının önemi vurgulanmaktadır. Karşılanmaması durumunda, bunun patolojik narsisizme sebep olabileceği düşünülmektedir (Kohut, 2009a).

Kendilik psikolojisi yaklaşımında, nesne libidosu ve narsistik libido, kendilik gelişiminde etkili görölmektedir (Kohut, 2009a). Bu yaklaşımda, benliği etkileyen çeşitli sosyobiyojik faktörler kabul edilmektedir. Bunun yanında bir kültürden diğerine, kırsal yaşamdan kentsel yaşama geçişler gibi çeşitli dışsal faktörlerin de göz önüne alınması gerektiği savunulmaktadır (Kohut, 1972).

Kohut (1972), narsisizmin kabul edilebilir yönlerini vurgulamaktadır. Hırslar, yönetme ve üstün olma arzusu gibi narsistik yönlerin ancak kabul edildiğinde sosyal olarak yararlı ve uyarlanabilir olacağını belirtmektedir.

Nesne ilişkileri yaklaşımı

Kernberg (1967), çeşitli faktörler çerçevesinde patolojik kişilikleri; psikotik, sınır durum ve nevrotik olarak gruplandırmıştır. Bu gruplandırmaya göre narsistik kişilik yapısının temelini sınırdaki kişilik organizasyonunun oluşturduğunu savunmaktadır. Narsisizmin patolojik biçimde olmasına rağmen kısmıca bütünleşmiş bir benlik yapısıyla, bu gruptan farklılaştığını belirtmektedir (Kernberg, 2004b).

Nesne ilişkileri yaklaşımına göre ruhsal yapılanma, olgunlaşma ve gelecekteki nesne ilişkilerinin yapılanmasında dış dünya, özellikle anne-bebek ilişkisindeki etkileşim ve ilkel fantezi yaşamı temel alınmaktadır (Ünal, 2008). Bu yaklaşım, narsisizmin açıklanmasında aile faktörünün önemli olduğunu açıklar. Yüzeysel ilişkilerin yaşandığı, duygusal tatminin sağlanamadığı ve gizil biçimde saldırganlığın göröldüğü ailede yetişen bireylerin narsist yapıya sahip oldukları savunulmaktadır (Kernberg, 2004b). Olağan gelişim dönemleri içerisinde, bireylerde hem olumlu hem de olumsuz nesne ve kendilik

yansımalarının birleşmesi beklenmektedir. Narsistik yapıdaki bireylerde ise nesne ve kendiliğe yönelik olumlu yansımaların patolojik şekilde bütünleştiği görülmektedir. Bu durumun sonucunda yüceltilmiş bir kişilik yapısı meydana gelmektedir (Kernberg, 2004a).

Narsist kişiler, benmerkezci konuşmaları ve duygusal ilişkilerindeki yüzeysel yapılarıyla dikkat çekmektedirler. Kendileriyle ilgili şişirilmiş algılarına rağmen insanlardan sürekli takdir görme ihtiyacı hissetmeleri çelişkili görülmektedir (Kernberg, 1967). Başkalarından üstün olduğunu düşünen bu bireyler, samimi bir üzüntü veya matem hissi yaşamamaktadırlar. Ancak sahip olamadıklarını başka insanlarda gördüklerinde yoğun hasetlik hissetmektedirler. Kendileriyle ilgili uygun olmayan yönlerini başka kişilere yansıtarak onları değersizleştirmeye çabalamaktadırlar (Kernberg, 2004b). İşlevsel bir narsisizmde ise bireylerin içlerindeki boşluk hissine rağmen sosyal yönden daha uyumlu tutumlar sergiledikleri görülmektedir (Kernberg, 2004a).

Şema terapi yaklaşımı

Şema, kişilerin algı ve tepkilerine yön veren, deneyime dayanan zihinsel yapılar olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendisini, diğer insanları ve dünyayı değerlendirirken kullandığı, merceğin en derindeki kısmı olarak ifade edilmektedir. Çocukluk veya ergenlikte, bağlanma ve beslenme gibi temel ihtiyaçların yetersiz veya aşırı biçimde karşılanması sonucu, yaşam boyu yineleyen ve kendi kendine zarar veren, erken dönem uyumsuz şemaları olarak adlandırılan duyuşsal ve bilişsel yapılar meydana gelmektedir. Yetişkinlik dönemlerinde başvurulan uyumsuz baş etme stratejileri, bu şemaların görülmeye devam etmesine neden olmaktadır. Bu şemaların sürekliliğinin ise çeşitli ruhsal bozukluklara sebep olabileceği düşünülmektedir. (Ak vd., 2020; Rafaeli vd., 2011; Young vd., 2003)

Duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve haklılık şemaları, narsistik bireylerin çocuklukta karşılanmamış ihtiyaçlarıyla ilişkili en belirgin şemaları arasında sayılmaktadır (Behary, 2012). Duygusal yoksunluk ve kusurluluk/utanç şemaları, güven ve bağ kurma ihtiyacı ile ilişkili olarak ayrılma ve reddedilme şema alanı içerisinde yer alırken; haklılık şeması, bağımsız ve yeterli olma ihtiyaçlarıyla ilişkili olan zedelenmiş sınırlar şema alanı içerisindedir (Ak vd., 2020). Çocuklukta ihtiyaç duyulan ilgi, sevgi ve empatinin sağlanmaması, çocuğun dinlenilmemesi, çocuk anlaşılmayı beklerken suçlanması duygusal yoksunluk şemasını ortaya çıkarmaktadır (Ak vd., 2019). Bu şema

geliştiğinde birey, temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağı düşüncesine sahip olmaktadır (Genderen vd., 2012). Çocuk kendisinde bir kusur olduğunu düşündüğünde ebeveyn desteğine ihtiyaç duymaktadır. Bu durumda ebeveyn destek olmadığında, hatta aksine çocuğun düşüncelerini destekleyecek olan başkalarıyla kıyaslama davranışı sergilediğinde kusurluluk şeması oluşmaktadır (Ak vd., 2019). Kusurluluk/utanç şemasında birey, hissettiği değersizlik ve aşağılık duygularını yakınlarının fark edeceğinden endişelenmektedir (Genderen vd., 2012). Bu şema, beden imgesi sorunları ve sosyal yetersizliklere neden olarak kişinin çevre ile iletişimini etkileyebilmektedir (Ak vd., 2020). Haklılık şemasında ise ebeveyn, çocukta ayrıcalıklı olduğu yönünde bir düşünce gelişmesine neden olmaktadır. Diğer insanlardan farklı ve üstün olduğuna inanan bireyde bu şema oluşmaktadır (Ak vd., 2019). Patolojik narsisizmde belirgin olan bu üç şema haricinde; kuşkuculuk/güvensizlik, sosyal izolasyon, yetersiz öz denetim ve yüksek standartlar şemalarına da rastlanmaktadır (Behary ve Dieckmann, 2011).

Patolojik narsisizmde en sık karşılaşılan baş etme stratejisinin aşırı telafi olduğu görülmektedir (Rafaeli vd., 2011). Birey, kendisinde aktif olan yalnız çocuk modu, karşılanmamış koşulsuz sevgi ve kabul ihtiyaçları karşısında hissettiği temel güvensizlik ve utanca karşı aşırı telafi göstermektedir (Behary, 2012). Aşırı telafide narsist birey, kusurluluk şemasından dolayı hissettiği rahatsızlığı yok etmek için inancının tamamen tersi biçimde davranmaktadır (Young vd., 2003). Narsistik bireylerde görülen bu şema ve modları ortaya koyan çeşitli kişilik özellikleri, davranışsal veya duygusal tutumlar görülmektedir. Onay ve ilgi arayışı, kontrolcü davranışlar ve eleştirel tutumlar bunlar arasında sayılabilmektedir (Behary, 2012).

2.2.2 Narsistik kişiliğin özellikleri

Temel bir davranış eğilimi olarak ele alınan narsisizm, çevreden gelen dikkati bireyin en iyi şekilde kullanmasını sağlamaktadır (Behrendt, 2015). Birçok durum için hak sahibi olma duyguları, diğer insanlara saygı göstermemeleri, yoğun bir şekilde kendilerine odaklı olmaları narsist bireylerin belirgin özellikleri arasında sayılmaktadır (Campbell ve Foster, 2007). Narsisizm çoğunlukla baskın ve gösterişli davranışlarla bağlantılı olarak düşünülmektedir. Kendini herkesten üstün gören narsist kişiler; diğer insanlardan iltifat almak için onları cezbetmeye çalışma, sahip olduklarıyla gösteriş yapma ve başka insanların zekâlarını, görünümelerini veya başarılarını aşağılama gibi davranışlarıyla dikkat çekmektedirler (Buss ve Chiodo, 1991). Bu davranışlar narsistik

kişilik yapısının temel faktörlerinden biri olan büyüklenmeciliği oluşturmaktadır. Büyüklenmeci narsisizm tipinde bireyin dışa dönük davranışlar sergilemesi beklenmektedir. Bu bireyler, sosyal ilişkilerinde karşı taraf üzerinde hâkimiyet kurmak istemektedirler. Başka insanların hislerine kayıtsız kalmakta ve onları kötüye kullanmaktadırlar (Miller vd., 2016). Büyüklenmeci narsisizmde, bireylerin tepkilerinin çoğunlukla dürtüsel ve agresif olduğu görülmektedir (Sezer ve Murat, 2020). Ancak narsistik kişilik yapısının bir diğer yönü ise kırılگانlıktır. Bireyin farkında olduğu güçsüzlükleri, düşük öz güveni, utancı ve boşluk hissi narsisizmin kırılğan yönünü yansıtmaktadır. Bu kırılğanlık, narsistik kişilerin bekledikleri ilgiyle karşılaşmadıkları zaman başvurdukları sosyal kaçınma davranışı ile de ilişkili olarak düşünülmektedir (Pincus vd., 2009). Kırılğan narsisizmde, bireylerin genellikle içe dönük bir yapıya sahip oldukları ifade edilmektedir. Bu bireyler, duygularını sözlü olarak yeterince ifade edememektedirler. Sahip oldukları hassas yapıdan dolayı eleştirilere tahammül edemedikleri görülmektedir (Sezer ve Murat, 2020). Büyüklenmecilik yönünde ise bireyin duygusal yönden savunmasız olmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra pek çok insan için sıkıntı hissettiren durumlarda bireysel anlamda sıkıntı hissetmemektedirler (Miller vd., 2016). Her iki narsisizm türünde de büyüklenmeci inançların olduğu ve affetme eğiliminin düşük olduğu saptanmıştır (Sezer ve Murat, 2020).

Narsist yapıdaki bireylerin benliklerini düzenlemek için kullandıkları stratejiler dikkat çekmektedir. Kendilerini güçlü, özel veya önemli göstermek için harcadıkları çaba, narsistik benliklerini korumaya yönelik öz düzenleme stratejileriyle ilişki görülmektedir (Campbell ve Foster, 2007). Bu bireyler, yaşadıkları anlamsızlık ve boşluk hissi nedeniyle dış onaya ihtiyaç duymaktadırlar. Bu onay ihtiyacını; statü, zenginlik veya başarı kazandıkça tatmin edebilmektedirler. Ancak bu tatminin sonucunda büyüklenmeci tavırlar sergiledikleri görülmektedir (McWilliams ve Shedler, 2017).

Kendilerini dünyanın merkezinde gören narsist bireyler, kendileri ile ilgili her şeyi olduğu gibi beden imgelerini de abartılı biçimde değerlendirmektedirler (Özgür, 2020). Şişirilmiş algılarına rağmen diğer insanlardan sürekli övgü beklemektedirler. Beklentileri karşılanmadığında ise sıkılmış ve huzursuz hissetmektedirler (Kernberg, 1967). Narsist bireylerin; kendilerini aşırı beğenen, diğerlerini küçümseyen, başka insanları kontrolü altında tutmaya çalışan, güce ve ilgiye gereğinden fazla ihtiyaç duyan kimseler oldukları anlaşılmaktadır (Özsoy ve Ardiç, 2017).

Narsist kişilerin kişilik özellikleri ele alındığında romantik ilişkilerde veya iş hayatında sahip oldukları büyük hedefleri nedeniyle tutkulu kişiler oldukları dikkat çekmektedir. Olağanüstü kişiler olduklarını düşünmelerinden dolayı hemen her konuda kendilerini diğer insanlardan öncelikli görmektedirler (Lelord ve Andre, 2016). Narsisizmde bireyler, güven duygusu ve benlik saygısı için diğer insanlar yerine kendilerine güvenmeyi tercih etmektedir (Buss ve Chiodo, 1991). Bu bireyler, kendilerini içinde buldukları gerçek dünyadan ve insanlardan ayrı bir yerde görmelerinden dolayı yalnız kalabilmektedirler. Sosyal iletişimde buldukları zaman ise bu etkileşimi kendi yararları doğrultusunda yönlendirmek istemektedirler (Bolat vd., 2016). Hedefleri doğrultusunda başka insanlardan faydalanmaktan ve hatta onları sömürmekten kaçınmamaktadırlar (Lelord ve Andre, 2016). Başkalarına karşı zarar verici veya yıkıcı tutumlar sergilemekten çekinmedikleri dikkat çekmektedir (McWilliams ve Shedler, 2017).

Sınırsız başarı, hayranlık, ihtişam ve güzellik hayali içinde olan narsist yapıdaki bireylerin (McWilliams ve Shedler, 2017) güç ve saygınlık için uğraşma eğiliminde oldukları dikkat çekmektedir. Diğer insanlardan daha güçlü, daha saygın ve daha yetenekli oldukları inançlarıyla kendilerini güçlendirdikleri görülmektedir (Buss ve Chiodo, 1991). Bu bireyler sürekli olarak benlik algılarını geliştirmeyi istemektedirler. Dolayısıyla davranışlarının da bu doğrultuda olduğu görülmektedir. Sosyal ilişkilerinde karşı taraftan hayranlık beklentileri bu durumun sonucu olarak nitelendirilebilmektedir (Campbell ve Campbell, 2009).

Kişiler arası ilişkilerdeki samimi ve şefkatli yapıya karşı ilgisizlik, narsisizmin temel bileşenlerinden biri olarak görülmektedir (Campbell ve Foster, 2007). Narsist kişiler, diğer insanlarla olan ilişkilerinde ayrıcalık beklentilerine rağmen kendileri karşı tarafa ilgi veya ayrıcalık göstermeye gerek duymamaktadırlar. Karşılarındaki kişinin hissettiği duygulara karşı duyarsız kalmaktadırlar (Lelord ve Andre, 2016). Bu kişilerin empatiden yoksun oldukları görülmektedir. Bundan dolayı sosyal ilişkilerinde bencil bir yaklaşıma sahip oldukları anlaşılmaktadır. Nitekim narsistik özellikleri yüksek olan bireylerin affetme eğilimlerinin düşük olduğu görülmektedir (Sezer ve Murat, 2020). Bu özellikleri nedeniyle çevrelerindeki kişiler tarafından duygusal yönden soğuk bireyler olarak nitelendirilebilmektedirler (İnan, 2015). Buna rağmen sosyal yönden yetenekli ve sevilen narsist bireylere de rastlanmaktadır (Campbell ve Foster, 2007).

Narsistik kişilikler, hayatlarının her alanında olduğu gibi meslek yaşamlarında da en iyi yeri hak ettiklerini düşünmektedirler. Sahip oldukları yoğun başarı arzusu ve çoğu kişi için yıldırıcı olabilecek durumlarda pes etmemelerinden dolayı bu kişilik yapısındaki bireyler, meslek yaşamlarında oldukça iyi yerlerde görülebilmektedirler (Lelord ve Andre, 2016). Nitekim narsisizm ile kendini geliştirme arasında düşük ancak tutarlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Grijalva ve Zhang, 2016). Ayrıca narsisizmin liderlik kavramıyla bir arada ele alındığı dikkat çekmektedir. Liderliğin çeşitli yönleriyle narsistik birey için çekiciliği olduğu tahmin edilmektedir. Liderlik pozisyonlarının, narsistik bireylerin; sosyal statü, maddi imkânlar, hayranlık ve sosyal güç gibi hedeflerine ulaşmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir (Campbell ve Campbell, 2009).

2.2.3 Narsisizmin sınıflandırılması

Doğası gereği narsisizm iyi veya kötü olarak sınıflandırılmamaktadır. Buna rağmen ölçüsüz narsisizmin zararlı sonuçlara neden olduğu görülmektedir (Cragun vd., 2020). Bu nedenle normal ve patolojik narsisizm olmak üzere kişiliğin iki farklı yönü olarak sınıflandırmanın yararlı olacağı düşünülmektedir (Pincus vd., 2009).

Normal narsisizm

Başka insanların gözünde kabul edilebilirliği arttırmakla ilişkili, uyarlanabilir davranış ve kişilik yapısı normal narsisizm olarak görülmektedir (Behrendt, 2015). Narsisizmin; etkileyici, dışa dönük ve kendine güvenen yönünü içerdiği düşünülmektedir (Rosenthal ve Hooley, 2004; Akt.: Campbell ve Foster, 2007). Normal narsisizm, kabul edilemez içgüdüsel istekleri bastırmak için de etkili olarak görülmektedir (Behrendt, 2015). Bireyin çeşitli otokontrol ve duygu düzenleme süreçleri sayesinde olumlu bir benlik imgesi sürdürme kapasitesini ifade etmektedir. Çevreden beklenen onay ile beraber kendini geliştirme motivasyonu desteklenmektedir (Pincus vd., 2009).

Kernberg (2004b) normal narsisizmin pozitif benlik kavramını, benlik saygısını, kendilik algısını ve kendine saygıyı belirttiğini ifade etmektedir. Normal narsisizmde bireylerde kendini yüceltme, benmerkezcilik ve kişiler arası ilişkilerde baskın olma eğilimi görülmektedir. Bunların birey için olumlu sonuçlarının olabileceği düşünülmektedir (Sedikides vd., 2004). Şiddetli olmayan narsisizmde, bireylerin karşı tarafa gösterdikleri samimiyet yetersiz olmasına rağmen; sosyal ortamlara, aile yaşantısına, iş yaşamına ve hayatın çeşitli birçok alanına uyum sağlama konusunda sorun yaşamadıkları görülmektedir (McWilliams ve Shedler, 2017). Narsistik kişilerin başarı

istekleri, rekabet durumlarında gereğinden fazla tedirginlik hissetmemeleri, yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında kendilerini suçlamamaları gibi çeşitli özellikleri faydalı olarak değerlendirilmektedir. Nitekim normal narsisizmde olması beklenen bu özellikler öz saygı kavramı ile ilişkilendirilmektedir (Lelord ve Andre, 2016).

Normal narsisizm, patolojik narsisizmden farklı olarak, klinik psikoloji kapsamından ziyade kişilik psikolojisi ve sosyal psikoloji kapsamında karşımıza çıkmaktadır (Pincus vd., 2009).

Patolojik narsisizm

Patolojik narsisizm çevresel faktörlere aşırı bağımlılığı içermektedir. Bu narsisizm türünde uygun olmayan şekilde başkalarının sevgisi, saygısı, onayı ve hatta hayranlıkları beklenmektedir. Bu beklentiyle, birey tutarsız benlik saygısını ve benliğini korumayı amaçlamaktadır (Behrendt, 2015). Narsistik kişilik bozukluğu görülen kişiler, neredeyse yaptıkları her şeyde mükemmelliği, gücü, güzelliği ve zenginliği elde etmek istemektedirler. Onların ihtişamına hem hayran olacak hem de bunu yansıtacak kişiler aradıkları görülmektedir (Masterson, 2014). Çevrelerinden bekledikleri ilgi veya ayrıcalıklara sahip olamadıkları durumlarda yoğun bir öfke duygusu yaşayabilmektedirler (Lelord ve Andre, 2016).

Birey olumsuz bir benlik algısına sahip olduğunda kabul edilemez biri olduğu yönünde bir inanç geliştirebilmektedir. Patolojik narsisizmin temelini bu inanç olduğu düşünülmektedir. Patolojik narsistik kişilerin hayranlık beklentileri, manipüle edici davranışları ve hak kazanmak için gösterdikleri çabanın; yaşadıkları kabul edilme isteği ile olumsuz benlik algıları arasındaki tutarsızlığı gidermek için olduğu görülmektedir (Maaß vd., 2016).

Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 2013'teki son basımına göre narsistik kişilik bozukluğu görülen bireylerde değişken ve kırılgan benlik saygısı dikkat çekmektedir. Bu bireyler belirgin veya gizil şekilde kendini yüceltmekte, diğer insanlardan onay ve ilgi beklemektedirler. Abartılı benlik değerlendirmesi, benlik saygısında dalgalanmalar, yüzeysel ilişkiler, empati yoksunluğu, benmerkezcilik, başkalarından ilgi ve hayranlık beklentisi narsistik kişilik bozukluğunun temel özellikleri olarak belirtilmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Bu nedenle diğer insanlardan hayranlık ve

onay bekleme, aşırı benmerkezcilik, diğer insanlara karşı ilgi ve empati eksikliği patolojik narsisizmin temel özellikleri arasında sayılabilmektedir (Kernberg, 2004b).

Narsistik kişilik bozukluğunda kişiler, kendilerini her yönden kusursuz bulmakta ve diğer insanlardan üstün olduklarına inanmaktadırlar. Bu nedenle, girdikleri her ortamda diğerlerinden farklı ve üstün bir konumda görülmek istemektedirler (Kohut, 2009b), ancak bu kişiler çevrelerine gösterdikleri tavırlar nedeniyle başkalarıyla içten ilişkiler kuramamaktadırlar (Lelord ve Andre, 2016).

Patolojik narsisizmde bireyler, kırılğan benlik saygıları nedeniyle yoğun bir beğenilme arzusu duymaktadır. Dolayısıyla eleştiri veya aşağılanma hissine karşı hassas oldukları görülmektedir (İnan, 2015). Benlik algılarını olumsuz etkileyebilecek durumlar karşısında savunmacı bir tutum sergilemektedirler (Campbell ve Campbell, 2009). Hayranlık beklentileri, onlar için bir çeşit savunma görevi görmektedir. Bu savunmanın altında, yoğun bir kıskançlığın etkili olduğu boşluk ve öfke hali bulunmaktadır (Masterson, 2014).

2.2.4 Narsisizm ile ilgili yapılan çalışmalar

Bu bölümde narsisizm ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiş olup bu araştırmalardan bazılarının sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmalar, Türkiye’de yapılan çalışmalar ve yurt dışında yapılan çalışmalar olmak üzere iki başlık altında ele alınmıştır.

Türkiye’de yapılan çalışmalar

E. Yıldırım ve Taştan (2020) üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik eğilimleri ve sosyal görünüş kaygısının problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda narsisizm ve sosyal görünüş kaygısı ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Problemlili internet kullanımı ile problemlili internet kullanımının alt boyutları olan sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanımın, katılımcıların narsistik kişilik eğilimleri üzerinde çok düşük düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür.

Kahraman ve arkadaşları (2020) ergenlerde narsisizmin alt boyutları ile sosyal medya kullanımında yaşanan sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda, kırılğan narsisizm ile sosyal medya kullanımında yaşanan sosyal anksiyete arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu; kırılğan narsisizmin güvensizlik, hayranlık ihtiyacı, tepkisel öfke ve utanç alt boyutlarının

sosyal medya kullanımında hissedilen sosyal anksiyeteyi anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Kör (2019) üniversite öğrencisi kızlarda beden algısı ve narsistik kişilik özelliklerinin yeme tutumları üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda, yeme tutumlarının, beden algısı ve narsistik kişilik özellikleri tarafından yordandığı tespit edilmiştir. Narsistik kişilik özelliklerinden teşhirciliğin yeme bozukluklarını arttırdığı görülmüştür. Bunun yanı sıra yeme tutumları ile beden algısı arasında negatif, narsistik kişilik ile ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Beden algısı ile narsistik kişilik arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çelikel (2019) narsistik kişilik özelliklerinin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda, narsistik kişilik özellikleri ve sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Narsistik kişilik özellikleri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Sosyal görünüş kaygısı üzerinde benlik saygısının, narsistik kişilik tutumuna göre daha fazla etkili olduğu tespit edilmiştir.

L. Kaya ve Kalkan (2019) üniversite öğrencilerinde narsisizm ve bağlanma stillerini ele alarak bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda, narsisizm ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ve narsisizm ile kaçınan bağlanma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Narsisizmin cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerde narsisizmin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Uçar ve Konal (2018) kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, uyumluluk, duygusal denge, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik boyutlarıyla duygulara yaklaşma ve duygulardan kaçınma ile benlik saygısının lise ve üniversite öğrencileri ile öğretmenlerde narsisizmi yordayıp yordamadığını ve gruplar arası farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, deneyime açıklık, uyumluluk, duygusal denge ve benlik saygısının narsisizmi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Doruk ve arkadaşları (2018) öğretmen adaylarının benlik saygıları, narsisizm düzeyleri ve öğrenme-öğretme yaklaşımları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir

araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, öğretmen adaylarında benlik saygısı ile narsisizm arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, öğretmen adaylarının benlik saygıları yükseldikçe yapılandırmacı öğrenme-öğretme yaklaşımını, narsisizm puanları arttıkça ise geleneksel öğrenme-öğretme yaklaşımını benimseme eğiliminde oldukları görülmüştür.

Demirci ve Ekşi (2017) narsistik hayranlık ve rekabetin mutlulukla ilişkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, narsistik hayranlığın mutluluğu pozitif yönde yordadığı, narsistik rekabetin ise mutluluğu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Tazegül (2017) elit düzeydeki erkek sporcuların narsisizm düzeyleri ile beden algıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda, sporcuların narsisizm düzeyi ile beden algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

Ekşi ve arkadaşları (2012) genç yetişkinlerde değer tercihlerinin narsistik kişilik özelliklerini ne düzeyde yordadığını incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda güç, başarı, hazcılık, uyarılma, öz denetim ve evrensellik değer boyutlarının narsisizm üzerinde pozitif; yardımseverlik ve güvenlik boyutlarının ise negatif yönde etkisinin olduğu bulunmuştur.

Türkiye’de narsisizm ile ilgili yapılan çalışmaların araştırma gruplarını çoğunlukla üniversite öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir. Araştırmalarda narsisizmin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı gibi değişkenlerle ilişkili olarak ele alınması dikkat çekmektedir. Araştırma yöntemi olarak sıklıkla nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı anlaşılmaktadır.

Yurt dışında yapılan çalışmalar

Carrotte ve Anderson (2019) kendini nesneleştirme ile beden imgesi kaygıları arasındaki ilişkide narsisizmin rolünü incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Narsisizm, büyülenmeci (şişirilmiş benlik ile ilişkili) ve aşırı duyarlı (daha savunmasız ve güvensiz) yönleriyle; beden imgesi kaygıları ise vücut utancı ve gerçek-ideal kilo arasındaki tutarsızlıklar şeklinde ele alınmıştır. Bu araştırma sonucunda büyülenmeci narsisizmin, düşük beden utancını yordadığı, daha olumlu beden imgesini gösterdiği ve kendini nesneleştirme ile beden utancı arasındaki ilişkiyi hafiflettiği görülmüştür. Bunun

yanı sıra, aşırı duyarlı narsisizm puanlarının, yüksek beden utancını ve gerçek-ideal kilo arasındaki tutarsızlığı öngördüğü saptanmıştır.

Sivanathan ve arkadaşları (2019) büyüklenmeci ve savunmasız narsisizmin, yeme bozukluğu patolojisi ile ilişkisini ortaya koymak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Bu araştırmada, narsisizmin savunmasız yönü kontrol edilirken, büyüklenmeci yönünün yeme bozukluğu patolojisi ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Bu nedenle savunmasız narsisizmin, büyüklenmeci narsisizme göre, yeme bozukluğu patolojisi ile çok daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

D. Wang (2019) narsisizm, dışa dönüklük, beden saygısı, sosyal karşılaştırma eğilimi ve sosyal paylaşım sitelerinde özçekim düzenleme sıklığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda; narsisizm, dışa dönüklük, sosyal karşılaştırma eğilimi ve beden saygısının alt boyutu olan yüklemenin özçekim düzenleme sıklığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Boucher ve arkadaşları (2018) patolojik narsisizm ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, anoreksiya nervozalı kadınlarda, narsisizmin savunmasız yönü kapsamında ele alınan kendini gizleme davranışının, işlevsiz yeme tutumlarına önemli katkısının olduğu saptanmıştır.

Menon ve arkadaşları (2018) uyumsuz narsisizm, benlik saygısı ve bağlanma stillerini ele alarak ergenler üzerine bir inceleme yapmışlardır. Bu inceleme sonucunda, benlik saygısı yüksek olan erkek ergenlerde narsisizm, anneye ve bir arkadaşına bağlanmada daha fazla kaçınmacı bağlanma ile ilişkilendirilmiştir. Bunun yanı sıra, benlik saygısı ile narsisizm arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Blachnio ve arkadaşları (2016) narsisizm ve benlik saygısının, Facebook kullanımının farklı kalplarıyla ilişkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, narsisizm ve benlik saygısının, Facebook'un kişisel öneminin yordayıcıları olabileceğini tespit etmişlerdir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise narsisizm ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Barnett ve Powell (2016) üniversite öğrencileri arasında narsisizm ve saldırganlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemek amacıyla bir çalışma

gerçekleştirmişlerdir. Yaptıkları bu çalışma sonucunda narsisizm ile fiziksel ve sözlü şiddetin pozitif yönde ilişkili olduğunu ancak benlik saygısı ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Swami ve arkadaşları (2015) kadınlarda, normal ve patolojik narsisizm ile beden imgesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda patolojik narsisizmin, olumsuz beden imgesini anlamlı şekilde yordadığı; patolojik narsisizm ve normal narsisizmin kırılğan yönünün, kilo tutarsızlığını öngördüğü bulunmuştur. Bunun yanı sıra normal (liderlik boyutu hariç) ve patolojik narsisizm ile beden imgesi memnuniyetsizliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Thomaes ve arkadaşları (2008) narsisizm, benlik saygısı, utanç ve saldırganlık kavramlarını ele alarak deneysel bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda, narsistik bireylerin utandıktan sonra diğerlerinden daha saldırgan oldukları görülmüştür. Yüksek benlik saygısı ile narsisizmin ise çok yüksek düzeyde saldırganlığa yol açtığı saptanmıştır.

Vazire ve arkadaşları (2008) narsisizmin, bireyin dış görünümünden anlaşılıp anlaşılamayacağını incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda narsistik bireylerin fiziksel görünümünün ilgi odağı olma arzularını, kişiliklerini ve daha iyi görünmekle meşgul olduklarını yansıttığı görülmüştür. Daha iyi görünmeyi, statülerini tanıtacak bir araç olarak gördükleri ifade edilmektedir.

Davis ve arkadaşları (1997) narsisizmin sağlıklı ve patolojik yönünün beden saygısı üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla, kadınlarla bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu araştırma sonucunda, narsisizmin uyarlanabilir ve uyumsuz yönlerinin beden saygısı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kadınların bedenleriyle ilgili kendilik değeri duygusunun, narsisizm ile önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür.

Jackson ve arkadaşları (1992) üniversite öğrencilerinde narsisizm ile beden imgesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bunun yanı sıra narsisizmin benlik saygısı ile ilişkisini de incelemişlerdir. Bu araştırma sonucunda narsisizmi yüksek bireylerin, beden imgelerinin ve benlik saygılarının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca narsisizmin ve beden imgesinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Yurt dışında narsisizm ile ilgili yapılan çalışmalarda narsisizmle beraber benlik saygısı ve yeme bozukluklarının ele alındığı dikkat çekmektedir. Araştırma yöntemi olarak sıklıkla nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı anlaşılmaktadır.

2.3 Boyun Eğici Davranışlar

İnsanlar, içinde buldukları toplum ile sürekli etkileşim halinde yaşamaktadırlar. Bu durum insanın bulunduğu çevreyi etkilediğini, aynı zamanda bu çevreden etkilendiğini ifade etmektedir. Etkileşim içerisinde sergilenen davranışlardan biri de boyun eğici davranışlar olarak bilinmektedir (Kızıldağ, 2009). Meydan okuma veya çatışma gibi durumlarda, gerginlik ve kaygı içeren geri çekilme davranışı, boyun eğici davranış olarak nitelendirilmektedir (Gilbert, 1992). Bu kaygı; reddedilme, alay edilme, statünün düşmesi gibi çeşitli korkuları kapsamaktadır (Gilbert ve Allan, 1994). Boyun eğme davranışı, kişiler için yerleşmiş bir davranış eğilimi olarak görülmektedir. Günlük hayat içerisinde karşılaşılan boyun eğme, etik veya ahlak ile ilişkili davranışlarda yoğun eğitim neticesinde meydana gelen içsel bir tepkidir (Yılmaz ve Deniz, 2020).

Gerginlik yaratması olası durumlarda kaçış, pasif tepkiler ve uyum sağlama davranışları boyun eğici davranışlar olarak değerlendirilmektedir. Utanç duygusu, bireyi kaçış davranışına teşvik ederek boyun eğici davranışına sebep olabilmektedir (Allan ve Gilbert, 1997). Kişiler arası ilişkilerde boyun eğici davranışlara yönelen bireyler, bu davranışları çoğunlukla önemli olduğunu düşündükleri kişilerin onayını almak amacıyla sergilemektedirler (Kızıldağ, 2009).

Kişiler, başkalarıyla olan iletişimlerinde uyum sağlama ihtiyacıyla durumu onaylama ve kabullenme davranışları sergileyebilmektedirler. Bazı durumlarda, kişilerin otoriteye gösterdiği boyun eğici davranışların artmasına bu ihtiyaç sebep olabilmektedir (Şeleci, 2014). Boyun eğici bir görünümün potansiyel saldırgan bireye meydan okumaması yönünde bir mesaj gönderdiği düşünülebilmektedir. Bu mesaj saldırgan kişinin duygu ve davranışlarını etkileyerek saldırgan davranışların sınırlandırılmasını sağlayabilmektedir (Gilbert, 2000). Bu nedenle boyun eğici davranışlar, çatışma durumlarında çatışmanın büyümesini engelleme konusunda etkili olarak değerlendirilmektedir (Allan ve Gilbert, 1997). Yumuşatıcı bir davranış biçimi olarak görünmesine rağmen çatışma durumunda problem çözme algılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum ise kişiyi olumsuz etkileyen duyguların saklanmasıyla sonuçlanarak daha büyük sorunlara sebep olabilmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003).

Boyun eğici davranışlar, saldırgan olmayan kendini savunma stratejileri ile ilişkili olarak ele alınmaktadır. Buna rağmen bu davranışların öfke ile ilgili duygu ve düşüncelerle ilişkili olduğu görülmektedir (Allan ve Gilbert, 1997). Nitekim boyun eğici davranışlar, öfkenin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (Traş ve Atış, 2020).

Şiddetin, çaresizlik ve duygusal bozukluklar meydana getirerek boyun eğici davranışların veya saldırgan tutumların gelişmesine yol açabileceği düşünülmektedir (Kabasakal, 2007). Tehdit veya korkuya neden olan etmenler boyun eğici davranışlara sebep olabilmektedir (Gilbert vd., 2003). Buna rağmen bu davranışların yalnızca baskı ve korku sonucu oluşmadığı, bazı durumlarda kişilerin hedeflerine ulaşmak için başvurdukları bir yol olduğu belirtilmektedir (Şahan Yılmaz, 2015).

Boyun eğici davranış olarak ele alınan itaat davranışı, birbirinden tamamen farklı olmalarına rağmen saygı kavramı ile karıştırılabilmektedir (Dönmez ve Demirtaş, 2009). Ebeveynlerin veya öğretmenlerin, saygı adına öğrencilerden itaatkâr davranışlar beklediklerine rastlanmaktadır (İ. Yıldırım, 2004). Boyun eğme davranışı, bireyleri otoriteye bağlayan yönelimsel bir bağlılık olarak ele alınmaktadır (Yılmaz ve Deniz, 2020). Toplumsal yaşamda uyma davranışı gerekli görülmektedir. Bu doğrultuda çeşitli normların geliştiği dikkat çekmektedir. Toplumsal normların çocukluktan itibaren bireylere aktarılmasıyla, aynı toplumdaki insanların benzer davranışlar sergiledikleri gözlenebilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2006).

Boyun eğici davranışlarla ilgili alanyazın incelendiğinde öz anlayış (Akın, 2009; Gupta ve Mishra, 2016; Kaygısız ve Traş, 2019), öz eleştiri (Erol Öngen, 2006), sosyal anksiyete (Eren, 2019; Schneier vd., 2009), sosyal karşılaştırma (Connan vd., 2007), umutsuzluk (Musa, 2020; Tümkeya vd., 2010) gibi birçok farklı değişkenle çalışıldığı görülmektedir. Boyun eğici davranışlar ile depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, anksiyete bozukluğu, somatizasyon, bastırılmış öfke, olumsuz sosyal karşılaştırma değişkenlerinin ilişkili olduğu görülmüştür (Allan ve Gilbert, 2002; G. Anlı, 2018; Bademli vd., 2018; Gilbert vd., 2003). Yapılan bir araştırmada utanç, suçluluk ve sosyal karşılaştırma ile boyun eğici davranışların ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Gilbert, 2000). Bunun yanında sosyal fobisi olan bireylerin, sosyal fobisi olmayan bireylerden daha fazla boyun eğici davranış sergilediği saptanmıştır. Ayrıca boyun eğici davranışlar, var olan fobinin sürekliliğini desteklemektedir (Hofmann vd., 2004). Araştırmalar sonucunda, benlik saygısı arttıkça boyun eğici davranışın azaldığı saptanmıştır (Ordu,

2019; Tutar vd., 2018). Yapılan çeşitli araştırmalar boyun eğici davranışların karmaşık ve çok boyutlu bir yapıda olduğunu ortaya koymaktadır. Yalnızca atılğanlığın tersi olarak ele alınmaması gerektiği vurgulanmaktadır (Allan ve Gilbert, 1997).

2.3.1 Boyun eğici davranışlar ile ilgili kuramsal çerçeve

Boyun eğici davranışlar ile ilgili alanyazın incelendiğinde çoğunlukla evrimsel yaklaşım ve Sosyal Sıralama Yaklaşımı çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Evrimsel yaklaşım, boyun eğici davranışları, bireyin ikincil bir konumdayken korkuya dayanan bir koruma stratejisi olarak kavramsallaştırmıştır (O'Connor vd., 2000). Olumsuz sosyal karşılaştırma yapan bireylerin kendilerini sosyal olarak alt seviyede görmeleriyle bu davranışları sergiledikleri düşünülmektedir (Gilbert ve Allan, 1994). Evrimsel yaklaşıma göre ilkel bir savunma mekanizması ile ilişkili görülen utanç duygusunun sonucunda, boyun eğici davranışlar meydana gelmektedir (Gilbert vd., 1994; Şahin ve Şahin, 1992).

Sosyal Sıralama Yaklaşımı'na göre boyun eğici davranış, bireyin kendisini diğer insanlardan daha düşük olarak algıladığında başvurduğu bir savunma sisteminin parçasıdır. Kişi, kendini rekabet ortamında algıladığı durumda, kaybetme veya aşağılanma hissi yaşarsa utanç, suçluluk veya depresyon duyguları görülebilmektedir (Gilbert vd., 1994; Şahin ve Şahin, 1992). Nitekim boyun eğici davranışların, depresyonun yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Korku temelli olduğu ifade edilen boyun eğici davranışların, atılğanlığı engelleyen bir etmen olduğu belirtilmektedir (Gilbert vd., 2003). Sosyal Sıralama Yaklaşımı'na göre ise; birey, kendisini sosyal destek sistemini oluşturan aile, okul veya iş arkadaşları, takdir ettiği ve onayladığı kişilerden (İ. Yıldırım, 1997), aşağı durumda algılamasıyla bu davranışlara yönelmektedir (İ. Yıldırım ve Ergene, 2003).

2.3.2 Boyun eğici davranış sergileyen bireyin özellikleri

Pasif tepkiler, kaçış, istemeyerek de olsa uyum sağlama, ödün verme gibi boyun eğici davranışlar bireydeki sosyal beceri eksikliğinden veya atılğanlığın düşük olmasından kaynaklanabilmektedir (Allan ve Gilbert, 1997). Bu bireyler, "hayır" demekte güçlük çekmekte, düşüncesini belirtmekte çekinmekte ve kendisini değersiz olarak görmektedirler (Allan ve Gilbert, 2002). Boyun eğici davranışı yüksek olan bireylerin sıklıkla onay beklentisi içerisinde oldukları bilinmektedir. Ancak bu beklenti bireylerin sosyal yaşamını zorlaştıran duygular yaşamasına sebep olmaktadır. Kendine

güvenmeme, değersizlik, umutsuzluk gibi duygular bu beklentinin sebep olduğu olumsuz duygular arasında sayılabilmektedir (Koç vd., 2010). Bu bireylerin, hissettikleri duyguları ve sahip oldukları tutumları engellenmektedir. Yaşanan bu baskılanma durumu ise kişinin kendisine yönelik duygularını olumsuz etkileyebilmektedir (Mamırova ve Yılmaz, 2019).

Boyun eğici davranışlar ile bireyin kendini sevdirmesi, kibirli veya saldırgan görünmemesi kolaylaşmasına rağmen bu kazanımların sonucunda birey, iyi oluşunu kaybetmektedir (Mamırova ve Yılmaz, 2019; O'Connor vd., 2000). Sorun olan bir durumu çözümsüz olarak algılamak veya problem çözme becerisinin olmadığına inanmak boyun eğici davranışlarla sonuçlanabilmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003). Boyun eğici davranış sergileyen bireyler, düşük bir öz güvene sahip olmalarından dolayı girişimde bulunmakta zorlanmakta, sorumluluklardan ve değişikliklerden kaçınılmaktadırlar (Allan ve Gilbert, 2002). Sosyal ilişkilerde boyun eğici davranışların egemen olması, bireyin ve toplumun gelişimini engelleyen bir faktör olarak görülmektedir (İ. Yıldırım ve Ergene, 2003).

Boyun eğme eğilimindeki bireyler, başka insanların buyrukları ile yaşayabildikleri ortamlarda rahat edebilmektedirler. Bu eğilim, hayatın çeşitli alanlarında kendisini göstermektedir (Adler, 2017). Boyun eğici davranışlar sergileyen kişilerin, sosyal ilişkilerinin zarar görmesini istemeyerek, bireysel beklentilerini ve düşüncelerini geri planda tuttukları görülmektedir (Şahan Yılmaz, 2015). Bu kişilerin, kişiler arası ilişkilerde söz haklarının sınırlı olduğu ve çoğunluklara komutlara uyma eğiliminde oldukları görülmektedir. Uğradıkları haksızlıklara veya suçlamalara karşı kendilerini savunmakta yetersiz kalmaktadırlar (İ. Yıldırım, 2004). İnisiyatif alınması gereken görevlere uygun olmadıkları bilinmektedir. Nitekim bu kişilerin, birilerine hizmet edebilecekleri görevler aradıkları ifade edilmektedir (Adler, 2017). Olumsuz sosyal karşılaştırma yaparak kendi sosyal statülerini düşük olarak algılayan bireyler, öfkelerini daha az ifade etme eğilimindedirler. Bastırılmış öfkeye sahip olan bu kişilerde boyun eğme eğiliminin yüksek olduğu saptanmıştır. Kendilerini sosyal anlamda aşağıda gören ve boyun eğici davranışlar sergileyen kişiler, öfkelerini bastırmaları gereken yaşantılarını arttırmaya meyilli olmaktadır (Allan ve Gilbert, 2002).

Kendi tercihi doğrultusunda boyun eğici davranış sergileyen kişinin, kaçınılmaz olarak psikolojik bir zorluk yaşayacağı düşünülmektedir, ancak kişi boyun eğici davranmaya zorlandığını hissettiğinde problemlerin ortaya çıkması beklenmektedir

(Allan ve Gilbert, 1997). Bunun yanı sıra, bu davranışları bir çeşit savunma olarak kullanan bireylerin psikolojik sorunlara karşı daha savunmasız olacakları düşünülmektedir (Gilbert vd., 2003). İnsan, boyun eğici yapıya uygun görülmemektedir. Bu nedenle boyun eğiciliğin sonucunda, kişi bağımlı ve toplumsal açıdan verimsiz bir hale gelmektedir (Adler, 2017).

2.3.3 Boyun eğici davranışlara yol açan faktörler

Aile

Ebeveyn tutumları, boyun eğici davranışlara neden olan faktörlerin başında yer almaktadır (Dönmez ve Demirtaş, 2009). Boyun eğici davranışlar ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır (Koç vd., 2010; Kumcağız vd., 2018; Tümkaya vd., 2011). Ebeveynler, çocukları üzerinde otorite kurmaya çalışarak onları boyun eğmeye zorladığında, kendi kararlarını verme ve davranışlarını yönetme konusunda yetersizlik hissedecekleri ifade edilmektedir (Gander ve Gardiner, 2004). Ebeveynlerin çocuklarını çok iyi yetiştirmek adına veya onları kontrol altında tutabilmek adına sergiledikleri baskıcı tutum sonucunda, boyun eğici davranışların ortaya çıkabileceği düşünülmektedir (İ. Yıldırım, 2004). Ebeveynlerin itaat beklediği baskıcı tutum karşısında, çocukların reddedilme korkusu yaşayarak bu davranışlara yönelebilecekleri düşünülmektedir (Tümkaya vd., 2011).

Aile içi ilişkilerin önemi birçok yönden vurgulanmaktadır. Çocuklar, model alma ve taklit yoluyla çeşitli davranışlar öğrenmektedirler. Bu nedenle çocuklarda boyun eğici davranışların ortaya çıkmasında, ebeveynlerin aile içi ilişkilerde boyun eğici tutum sergilemeleri etkili görülmektedir (Berber Çelik ve Odacı, 2012). Aile içerisindeki sert tartışmaların boyun eğici davranışlara sebep olabileceği görülmektedir (İ. Yıldırım, 2004). Aile içerisinde şiddetin olması, kişilerin duygularını gösterebilme ve düşüncelerini ifade edebilme becerilerini kısıtlamaktadır (Mine Kaya vd., 2004).

Kişilerin çocukluğunun geçtiği aile ve sosyal çevrenin yanında, bunlara yönelik algıları da boyun eğici davranışları etkileyen faktörler arasında görülmektedir (Berber Çelik ve Odacı, 2012). Bireylerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek azaldığında bu davranışların arttığı saptanmıştır (İ. Yıldırım ve Ergene, 2003).

Bireysel, sosyal ve kültürel faktörler

Uyma davranışının sebeplerini araştıran çeşitli araştırmalar bulunmasına rağmen bu araştırmaların sonuçlarında farklılıklar görülmektedir. Bu farklılıklardan dolayı bireysel faktörlerin önemi vurgulanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2006). Bireysel faktörlerin boyun eğici davranışlara sebep olabileceği bilinmektedir. Bireysel olarak yaşanan sorunlar, kişinin gelişimini ve atılganlığını etkilemektedir (Şahan Yılmaz, 2015).

Bireylerin benlik saygıları düşük olduğunda boyun eğici davranışların artma eğiliminde olduğu görülmektedir (Atıcı, 2011; Ordu, 2019; Torun vd., 2012; Tutar vd., 2018). Benlik saygısı, kişinin kendi değerine ilişkin genel değerlendirmesini gösteren, kendi kapasite ve değerine yönelik inancını kapsayan bir kavram olarak ele alınmaktadır (Sharma ve Agarwala, 2013). Benlik saygısı düşük bireyler, kabul edilmeyecek düşüncelere sahip olduklarını düşünerek endişelenmekte ve umutsuzluğa kolayca kapılabilmektedirler (Korkmaz, 1996). Bu bireyler, kendilerini ifade etmekte güçlük çekmekte ve kendilerinden bekleneni sorgulamadan yerine getirmektedirler. Bu durumun sonucunda ise boyun eğici davranışların görülmesi olağan görülmektedir (Atıcı, 2011).

Öğrenciler için önemli birer model olan öğretmenler, öğrencileri yalnızca akademik yönden değil sosyal yönden de etkilemektedirler. Bu nedenle, bireyleri boyun eğici davranışlara iten çeşitli faktörler olmasına rağmen bu davranışların devam etmesinde veya sona ermesinde öğretmenlerin de önemli etkileri olacağı düşünülmektedir. (Dönmez ve Demirtaş, 2009; Şahan Yılmaz, 2015; Yılmaz ve Deniz, 2020).

Kişilerin başkasının tutumunu benimseme süreci incelendiğinde ampirik bulgular, bireylerin hoşlandıkları kişilerin görüşlerini otomatik kabul etme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Aronson vd., 2012). Bireylerin yaşadıkları reddedilme korkusunun da boyun eğici davranışlar üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Yapılan bir araştırmada, onaylanma kaygısı ve başkalarını memnun etme kaygısının boyun eğici davranışların yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Şahan Yılmaz, 2015). Bireylerin akran grubu içerisinde yer edinebilmek amacıyla itaat davranışı göstererek uyum sağlamaya çalıştıkları görülmektedir (Atıcı, 2011). Kişilerin üzerlerinde hissettikleri baskı sonucunda da boyun eğici davranış sergiledikleri görülmüştür. Birey, uymama durumunun sonucundan çekinerek bir kişi veya gruba uyma şeklinde görülen itaat davranışına yönelebilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2006). Sosyoekonomik statüsünü düşük

olarak algılayan kişilerin, yüksek statüdeki kişilerin bulunduğu ortamlarda daha çok boyun eğici davranış sergiledikleri saptanmıştır (Şahan Yılmaz, 2015).

Bireylerin algıları, içinde buldukları toplumun kültürel özelliklerinden etkilenmektedir. Bazı kültürlerde itaatkâr davranış şeklinin desteklendiği görülmektedir (Şahan Yılmaz, 2015). Geleneksel bazı toplumlarda bireylerden itaat davranışı, otoritenin taleplerinin sorgulanmadan kabul edilmesi beklenmektedir. Çocukluğundan itibaren bireyler bu beklentiye maruz kaldığında, boyun eğen bireyler yetişmektedir (Cüceloğlu, 2014). Bu davranış şekline Batı kültüründen ziyade Doğu kültüründe rastlanmaktadır. Doğu kültüründe, birbirinden tamamen farklı olmalarına rağmen saygı adına itaat beklendiği görülmektedir (İ. Yıldırım ve Ergene, 2003).

Yaşadığı yerleşim birimi köy ve ilçe olan üniversite öğrencilerinin, farklı yerleşim birimlerinden gelenlere göre daha çok boyun eğici davranış sergiledikleri tespit edilmiştir. Bunun nedeni, bu bireylerin yeni bir sosyal ortama uyum sağlama çabalarının daha çok dış unsurlardan etkilenmesi olarak görülmektedir. Yeni bir sosyal çevrede nasıl davranılacağı konusunda istemeden de olsa bu davranışlara yönelmeleri gerekebilmektedir (Koç vd., 2010).

Boyun eğici davranışların artmasında, çevresel faktörlerin genetik faktörlerden daha etkili olduğu görülmektedir (Berber Çelik ve Odacı, 2012). Toplumsal bir varlık olarak insan, toplumun beklentilerine öncelik vererek boyun eğici bir tutum sergileyebilmektedir. Bu durumda bireyin kendi beklentileri ile toplumun beklentileri arasında denge sağlanamamaktadır (Şahan Yılmaz, 2015).

2.3.4 Boyun eğici davranışlar ile ilgili yapılan çalışmalar

Bu bölümde boyun eğici davranışlar ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiş olup bu araştırmalardan bazılarının sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmalar, Türkiye’de yapılan çalışmalar ve yurt dışında yapılan çalışmalar olmak üzere iki başlık altında ele alınmıştır.

Türkiye’de yapılan çalışmalar

Kaçar (2021) yetişkin bireyler bağlanma stillerinin boyun eğici davranışlar ile ilişkisini inceleyen bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin boyun eğici davranışları pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bağlanma stillerinden alınan puanlar arttığında, boyun eğici

davranış puanlarının da arttığı görülmüştür. Katılımcılardan hayatlarının büyük bölümünü köy/kasaba/ilçede geçirenlerin boyun eğici davranış puanlarının, büyükşehirde geçirenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Traş ve Atış (2020) yaptıkları çalışmada boyun eğici davranışlar ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları kavramlarını ele almışlardır. Bu çalışma sonucunda, boyun eğici davranışlar ile öfke ifade tarzı alt boyutlarından öfke-içenin arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yılmaz ve Deniz (2020) ergenlerde boyun eğici davranışlar ile problem çözme yaklaşımlarını incelemiştir. Bu inceleme sonucunda, ergen boyun eğiciliği ile problem çözme yaklaşımları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ergen boyun eğiciliğinin problem çözme yaklaşımlarından; problemlere olumsuz yaklaşım, kendine güvensizlik ve sorumluluk almamanın anlamlı yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Tutar ve arkadaşları (2018) benlik saygısı ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu inceleme sonucunda, benlik saygısı ile boyun eğici davranışlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Boyun eğici davranışların cinsiyete göre farklılaştığı; erkeklerde, kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kumcağız ve arkadaşları (2018) üniversite öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, algılanan ebeveyn tutumları ve romantik ilişkide algılanan istismar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, boyun eğici davranışlar ile algılanan ebeveyn tutumu alt boyutlarından anne ve baba kabul/ilgi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Boyun eğici davranışlar ile romantik ilişkide algılanan istismar, algılanan ebeveyn tutumlarının alt boyutlarından anne ve baba kontrol/denetim arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anlı (2018) ortaokul öğrencilerinde boyun eğici davranışlar ile ruhsal belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda, boyun eğici davranışların; kısa semptom envanteri alt ölçeklerinden somatizasyon, obsesif kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünce, fobik anksiyete, psikotizm ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği

saptanmıştır. Düşmanlık, kişiler arası duyarlılık, depresyon ve fobik anksiyete alt boyutlarının boyun eğici davranışları yordadığı tespit edilmiştir.

Şahan Yılmaz (2015), yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, sosyotropi otonomi kişilik özellikleri ve sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, boyun eğici davranışlar ile sosyotropi alt boyutlarından onaylanma kaygısı, ayrılık kaygısı ve başkalarını memnun etme kaygısı; otonomi alt boyutlarından ise özgürlük ve yalnızlıktan hoşlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Onaylanma kaygısı, başkalarını memnun etme kaygısı, okul başarısı, gelir düzeyi, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerinin boyun eğici davranışları anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.

Cengiz ve diğerleri (2014) beden eğitimi öğretmenlerinde öz güven ve boyun eğici davranışları ele alarak bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda, boyun eğici davranışlar ile öz güven arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Torun ve arkadaşları (2012) hemşirelik öğrencilerinin benlik saygılarını ve boyun eğici davranışlarını incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, boyun eğici davranışlar ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Berber Çelik ve Odacı (2011) öğretmen adaylarının kendilik algılarını boyun eğici davranışların ne derece yordadığını ortaya koymak amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, kendilik algısı ile boyun eğici davranışlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve boyun eğici davranışların kendilik algısının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya koyulmuştur.

Tümkaya ve arkadaşları (2011) lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumlarını incelemiştir. Bu inceleme sonucunda, boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Boyun eğici davranışların cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Türkiye’de boyun eğici davranışlar ile ilgili yapılan çalışmalarda farklı yaş gruplarının ele alındığı ancak çoğunlukla lise ve üniversite öğrencileriyle çalışıldığı

görülmektedir. Araştırmaların büyük bir kısmında nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı dikkat çekmektedir.

Yurt dışında yapılan çalışmalar

Zaffar ve Arshad (2020) sosyal anksiyeteli bireylerde sosyal karşılaştırma, paranoid sosyal biliş ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla kesitsel bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, sosyal karşılaştırma, paranoid sosyal bilişler ve boyun eğici davranışlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Paranoid sosyal bilişlerin, sosyal kaygılı bireylerde sosyal karşılaştırma ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Nikel (2020) ilkokul öğrencilerinde boyun eğicilik, saldırganlık ve atılganlığı; öz denetim ve Beş Faktör kişilik özellikleri açısından incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, atılgan ve saldırgan çocukların öz denetim ve uyumlulukta sürekli zıt uçlarda yer aldığı ancak boyun eğici çocukların ortada yer aldığı görülmüştür. Bunun yanı sıra, boyun eğicilik ile atılganlık ve saldırganlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Zimmerman ve arkadaşları (2015) sosyal kaygı, boyun eğicilik ve utanç değişkenlerini ele alarak bir inceleme gerçekleştirmişlerdir. Bu inceleme sonucunda, erkeklerde boyun eğici davranışların, sosyal kaygı ile içselleştirilmiş utanç arasındaki pozitif ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır.

Connan ve arkadaşları (2007) sosyal karşılaştırma ve boyun eğici davranışları üç grup üzerinde incelemiştir: anoreksiya nervoza hastaları, anoreksiya nervozayı atlatan kişiler ve sağlıklı kişiler. Bu inceleme sonucunda, anoreksiya nervoza hastalarının sağlıklı kişilere göre sosyal karşılaştırmalarının daha olumsuz yönde, boyun eğici davranışlarının ise daha yüksek olduğu bulunmuştur. İyileşmiş olan grupta ise boyun eğici davranışların ve olumsuz sosyal karşılaştırmaların yüksek olduğu bulunmuştur. Buna rağmen anoreksiya nervoza hastaları ile iyileşmiş olan kişiler karşılaştırıldığında sonucun iyileşmiş kişiler lehine olduğu görülmektedir.

Troop ve arkadaşları (2003) yeme bozukluğu olan hastalarda boyun eğici davranışları ve sosyal karşılaştırma eğilimini inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, yeme bozukluğu olan kişilerin, boyun eğici davranışlarının yeme bozukluğu olmayanlara göre çok daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra, yeme bozukluğu hastalarının daha olumsuz sosyal karşılaştırma bildirdikleri görülmüştür.

Gilbert (2000) sosyal statü, boyun eğici davranış ve utangaçlık kavramlarını ele alarak bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda; utangaçlık, sosyal kaygı ve depresyonun değersiz hissetme ve boyun eğici davranışla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Gilbert ve Allan (1994) atılganlık, sosyal karşılaştırma ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda, sosyal karşılaştırmanın, atılganlık ve boyun eğici davranış üzerinde önemli etkiye sahip olabileceği tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra boyun eğici davranışın, içe dönüklük ve nevroitiklik ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yurt dışında boyun eğici davranışlar ile ilgili yapılan çalışmalarda, boyun eğiciliğin sosyal karşılaştırma ve sosyal kaygı değişkenleriyle ilişkili olarak ele alınması dikkat çekmektedir. Araştırma yöntemi olarak çoğunlukla nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır.

BÖLÜM 3

3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılan araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiziyle ilgili açıklamalar bulunmaktadır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, belirli bir grubun belirli özelliklerini tespit etmek amacıyla verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2018). İlişkisel tarama modelleri ise iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2008). Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri, narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Beden imgesi baş etme stratejileri bağımlı değişken, narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar bağımsız değişken olarak ele alınmıştır.

3.2 Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında İç Anadolu Bölgesi'ndeki bir üniversitede öğrenim görmekte olan 537 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubunun yaş aralığı 18-25 ($\bar{X}=23.39$, $ss=1.9$) arasında değişmektedir.

Tablo 3.1'de araştırma grubunu 404 kadın (%75.2) ve 133 erkek (%24.8) katılımcının oluşturduğu görülmektedir. Araştırma grubunun %11.1'ini 18-19 yaş, %15.7'sini 20-21 yaş, %41.9'unu 22-23 yaş ve %31.3'ünü 24-25 yaşındaki katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların algılanan ebeveyn tutumları incelendiğinde; %10.4'ünün otoriter, %3.9'unun ilgisiz, %29.3'ünün demokratik ve %56.4'ünün koruyucu olarak algıladıkları görülmektedir. Katılımcıların %40'ı romantik ilişkisi olduğunu, %60'ı ise romantik ilişkisi olmadığını bildirmiştir.

Tablo 3.1 Araştırma grubunun sosyo-demografik özellikleri

Değişken	n	%
Cinsiyet		
Kadın	404	75.2
Erkek	133	24.8
Yaş		
18-19 Yaş	60	11.1
20-21 Yaş	84	15.7
22-23 Yaş	225	41.9
24-25 Yaş	168	31.3
Algılanan Ebeveyn Tutumu		
Otoriter	56	10.4
İlgisiz	21	3.9
Demokratik	157	29.3
Koruyucu	303	56.4
Romantik İlişki Durumu		
İlişkisi var	215	40.0
İlişkisi yok	322	60.0
Toplam	537	100

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kullandıkları beden imgesi baş etme stratejilerini tespit etmek için “Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği”, narsistik özelliklerini ölçmek için “Patolojik Narsisizm Envanteri” ve boyun eğici davranışlarını ölçmek için “Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların cinsiyet, yaş, algılanan ebeveyn tutumu ve romantik ilişki durumları hakkında bilgi almak için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu araştırmaya katılacak bireylerin çeşitli sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formu’nda üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, algılanan ebeveyn tutumu ve romantik ilişki durumlarını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2 Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği

Cash ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği, Doğan ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Dörtlü likert tipinde olan bu ölçek ile bireylerin beden imgesi tehditleri ve olumsuzluklarıyla baş etme stratejilerini ölçmek amaçlanmaktadır. Ölçek, 29 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar: Görünüşü düzeltme, olumlu mantıksal kabul ve kaçınma şeklindedir.

Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği'nin Cronbach Alfa değeri “görünüşü düzeltme” için kadınlarda .90, erkeklerde .93; “olumlu mantıksal kabul” için kadınlarda .80, erkeklerde .85; “kaçınma” için kadınlarda ve erkeklerde .74 olarak bulunmuştur (Cash vd., 2005). Ölçeğin Türkçeye uyarlanan formunun güvenilirlik çalışması hem cinsiyete göre hem de tüm örneklem üzerinden yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı “görünüşü düzeltme” için kadınlarda .84, erkeklerde .87, tüm örneklemde .86; “olumlu mantıksal kabul” için kadınlarda .83, erkeklerde .81, tüm örneklemde .81; “kaçınma” için ise kadınlarda ve erkeklerde .84, tüm örneklemde .84 olarak hesaplanmıştır (Doğan vd., 2011). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri “görünüşü düzeltme” için .86; “olumlu mantıksal kabul” için .82; “kaçınma” için .72 ve toplam puan için .80 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Patolojik Narsisizm Envanteri

Pincus ve arkadaşları (2009) tarafından kırılğan ve büyüklenmeci narsisizmi değerlendirmek amacıyla geliştirilen bir öz-bildirim ölçeği olan Patolojik Narsisizm Envanteri, Büyükgüngör (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Altılı likert tipinde olan bu ölçeğin orijinal formu 52 maddeden oluşmaktadır. Narsistik büyüklenmecilik ve narsistik kırılğanlık boyutlarından oluşmaktadır. Sömürücülük, fedakârlık yoluyla kendini yüceltme ve büyüklenmeci fantezi; narsistik büyüklenmeciliğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Koşula bağlı öz saygı, kendiliği gizleme, hak görücü öfke ve değersizleştirme ise narsistik kırılğanlığın alt boyutlarını oluşturmaktadır. Bu alt ölçeklerin güvenilirlik katsayılarının .78 ile .93 arasında değiştiği görülmektedir. Tüm ölçek için güvenilirlik katsayısı ise .95 olarak hesaplanmıştır (Pincus vd., 2009).

Patolojik Narsisizm Envanteri'nin Türkçe uyarlama çalışmasında yapılan analizlere bağlı olarak, madde korelasyonları ve faktör yükleri nedeniyle 12 madde çıkartılmış ve 40 maddelik Türkçe formu oluşturulmuştur. Ölçeğin 36 maddeden oluşan narsistik kırılğanlık alt boyutu varyansın %45.27'sini ve yalnızca sömürücülük alt ölçeğini kapsayan narsistik büyüklenmecilik alt boyutu ise varyansın %15.21'ini açıklamaktadır. Narsistik büyüklenmecilik alt boyutunun yalnızca sömürücülük alt ölçeğini kapsamasından dolayı daha çok kırılğan narsisizmin ölçüldüğü görülmektedir. Ölçeğin tümünün Cronbach Alpha değeri .91 olarak bulunmuştur (Büyükgüngör, 2016). Bu çalışmada Cronbach Alpha değeri .92 olarak bulunmuştur.

3.3.4 Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği

Boyun eğici sosyal davranışları ölçme amacı taşıyan bu ölçek, Buss ve Craik (1986) tarafından geliştirilmiştir. Şahin ve Şahin (1992) bu ölçeği “Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği” adıyla Türkçeye uyarlamışlardır. 16 maddeden oluşan ve 5’li likert tipindeki ölçek ergen ve yetişkinlere uygulanabilmektedir. Her maddede ele alınan davranışların kişiyi ne kadar iyi tanımladığı sorulmaktadır. Ölçekte yalnızca sosyal boyun eğici davranışları ölçmek amaçlanmıştır. Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksek olması, bireyin yüksek düzeyde boyun eğici davranışa sahip olduğunu göstermektedir.

Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği’nin iç tutarlılık için Cronbach Alfa değeri .89, dört ay ara ile yapılan ikinci uygulama sonucu test tekrar test güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında; 263 kız, 277 erkek olmak üzere toplam 540 lise ve üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerde Cronbach Alfa değeri .74 olarak bulunmuştur (Şahin ve Şahin, 1992). Bu çalışmada Cronbach Alfa değeri .82 olarak bulunmuştur.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama süreci 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplandıma başlanmadan önce, kullanılacak olan ölçekleri geliştiren kişilerden gerekli izinler alınmıştır. Uygulama sanal ortamda, gönüllü katılımcılarla yürütülmüştür. Sanal ortamdaki uygulamada öncelikle araştırmanın amacı açıklanmış ve ardından gönüllülüğün esasını vurgulayan “Gönüllü Katılım Formu”, “Kişisel Bilgi Formu”, “Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği”, “Patolojik Narsisizm Envanteri” ve “Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği” katılımcılara sunulmuştur. Ölçeklerin tümünün doldurulma süresi yaklaşık 15-20 dakika sürmektedir.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Analizlere geçmeden önce, belirlenen yaş sınırının (18-25 yaş) üstünde olduğu tespit edilen 22 değer veri setinden çıkartılmıştır. Daha sonra uç veri ayıklaması yapılmıştır. Uç verileri ayıklamak için her bir katılımcı için Z skorları incelenmiştir. -3 - +3 değer aralığının dışında kalan değerler uç değer olarak görüldüğü için (Ho, 2018) bu aralığın dışında kalan 3 uç değer veri setinden çıkartılmıştır. Uç verileri saptamada kullanılan yöntemlerden biri de

“Mahalanobis Distance” değerleridir (Kannan ve Manoj, 2015). Mahalanobis uzaklık değerleri için kritik değer olan 13.82’nin (2 yordayan değişken için) (Pearson ve Hartley, 1958; Akt: Seçer, 2017) üzerinde olduğu saptanan 33 değer veri setinden çıkartılmıştır. Kalan 537 katılımcıdan elde edilen puanların normal dağılım özelliğini incelemek için çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.2 Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	\bar{X}	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
BİBESÖ	537	67.49	9.74	-.216	.072
BİBESÖ-GD	537	23.74	6.14	.094	-.113
BİBESÖ-OMK	537	30.02	5.65	-.217	-.001
BİBESÖ-K	537	13.72	3.79	.741	.192
PNE	537	103.22	30.37	-.222	-.101
BEDÖ	537	38.08	9.68	.246	-.409

Not: BİBESÖ: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği, BİBESÖ-GD: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri – Görünüşü Düzeltme, BİBESÖ-OMK: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri – Olumlu Mantıksal Kabul, BİBESÖ-K: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri – Kaçınma, PNE: Patolojik Narsisizm Envanteri, BEDÖ: Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri, Patolojik Narsisizm ve Boyun Eğici Davranışlar ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 arasında yer almaktadır. Çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 aralığında yer alıyorsa normal dağılım özelliği gösterdiği kabul edilebilir (Hair vd., 2006). Bu durumda verilerin normal dağıldığı kabul edilebilir. Tablo 3.2’de beden imgesi baş etme stratejileri puan ortalamasının $\bar{X}=67.49$, patolojik narsisizm puan ortalamasının $\bar{X}=103.22$ ve boyun eğici davranışlar puan ortalamasının $\bar{X}=38.08$ olduğu görülmektedir.

BÖLÜM 4

4 BULGULAR

Araştırmanın amacı ve alt amaçları doğrultusunda, toplanan veriler üzerinde yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular bu bölümde sunulmuştur.

Tablo 4.1 Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre beden imgesi baş etme stratejilerinin karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p	Cohen's d
BİBESÖ	Kadın	404	67.97	9.57	2.010	.045*	.19
	Erkek	133	66.02	10.14			
BİBESÖ-GD	Kadın	404	23.88	6.13	.933	.351	.09
	Erkek	133	23.31	6.18			
BİBESÖ-OMK	Kadın	404	30.32	5.53	2.147	.032*	.21
	Erkek	133	29.11	5.92			
BİBESÖ-K	Kadın	404	13.76	3.81	.451	.652	.04
	Erkek	133	13.59	3.70			

Not: BİBESÖ: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği, BİBESÖ-GD: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Görünüşü Düzeltme, BİBESÖ-OMK: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Olumlu Mantıksal Kabul, BİBESÖ-K: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Kaçınma, *p<.05

Tablo 4.1 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanının cinsiyet değişkenine göre kadınların lehine farklılaştığı bulunmuştur ($t_{535}=2.010$, $p<.05$). Elde edilen bulgulara göre kadın üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejileri ($\bar{X}=67.97$), erkek üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejileri ($\bar{X}=66.02$) olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutları olan görünüşü düzeltme, olumlu mantıksal kabul ve kaçınma puan ortalamalarının arasında farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda beden imgesi baş etme stratejilerinin görünüşü düzeltme ($t_{535}=.933$, $p>.05$) ve kaçınma ($t_{535}=.451$, $p>.05$) alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Ancak beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından olumlu mantıksal kabulün cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($t_{535}=2.147$, $p<.05$). Elde edilen bulgulara göre olumlu mantıksal kabul, kadın üniversite öğrencilerinde ($\bar{X}=30.32$), erkek üniversite öğrencilerinden ($\bar{X}=29.11$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.2 Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumuna göre beden imgesi baş etme stratejilerinin karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları

Değişkenler	Romantik İlişkide Olma Durumu	n	\bar{X}	ss	t	p	Cohen's d
BİBESÖ	İlişkisi var.	215	68.11	9.81	1.205	.229	.10
	İlişkisi yok.	322	67.07	9.69			
BİBESÖ-GD	İlişkisi var.	215	24.02	6.43	.866	.387	.07
	İlişkisi yok.	322	23.55	5.94			
BİBESÖ-OMK	İlişkisi var.	215	30.62	5.65	2.019	.044*	.17
	İlişkisi yok.	322	29.62	5.62			
BİBESÖ-K	İlişkisi var.	215	13.46	3.85	-1.310	.191	.11
	İlişkisi yok.	322	13.89	3.73			

Not: BİBESÖ: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği, BİBESÖ-GD: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Görünüşü Düzeltme, BİBESÖ-OMK: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Olumlu Mantıksal Kabul, BİBESÖ-K: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Kaçınma, *p<.05

Tablo 4.2 incelendiğinde beden imgesi baş etme stratejilerinin ($t_{535}=1.205, p>.05$), beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutlarından olan görünüşü düzeltme ($t_{535}=.866, p>.05$) ve kaçınmanın ($t_{535}=-1.310, p>.05$) romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ancak beden imgesi baş etme stratejilerinden olumlu mantıksal kabulün romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($t_{535}=2.019, p<.05$). Elde edilen bulgulara göre romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin olumlu mantıksal kabul ortalamalarının ($\bar{X}=30.62$), romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin olumlu mantıksal kabul ortalamalarından ($\bar{X}=29.62$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.3 Üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumuna göre beden imgesi baş etme stratejileri puanlarına ilişkin n, x ve ss değerleri

Değişken	Algılanan Ebeveyn Tutumu	n	\bar{X}	ss
BİBESÖ	(1) Otoriter	56	66.51	9.77
	(2) İlgisiz	21	69.76	9.33
	(3) Demokratik	157	68.52	9.24
	(4) Koruyucu	303	66.97	9.98
	Toplam	537	67.49	9.74
BİBESÖ-GD	(1) Otoriter	56	24.71	6.47
	(2) İlgisiz	21	24.76	7.31
	(3) Demokratik	157	23.63	5.66
	(4) Koruyucu	303	23.55	6.24
	Toplam	537	23.74	6.14
BİBESÖ-OMK	(1) Otoriter	56	27.89	4.96
	(2) İlgisiz	21	30.47	6.27
	(3) Demokratik	157	31.21	5.51
	(4) Koruyucu	303	29.76	5.67
	Toplam	537	30.02	5.65
BİBESÖ-K	(1) Otoriter	56	13.91	3.83
	(2) İlgisiz	21	14.52	4.00
	(3) Demokratik	157	13.68	4.05
	(4) Koruyucu	303	13.65	3.63
	Toplam	537	13.72	3.79

Not: BİBESÖ: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği, BİBESÖ-GD: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Görünüşü Düzeltme, BİBESÖ-OMK: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Olumlu Mantıksal Kabul, BİBESÖ-K: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği - Kaçınma

Tablo 4.3’te beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanının; beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutları olan görünüşü düzeltme, olumlu mantıksal kabul ve kaçınmanın algılanan ebeveyn tutumuna göre dağılımı, ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Buna göre beden imgesi baş etme stratejilerinde en yüksek puan ortalamasını ebeveynlerinin yetiştirme tutumunu ilgisiz ($\bar{X}=69.76$) olarak algılayan üniversite öğrencileri almaktadır. Ardından sırasıyla demokratik ($\bar{X}=68.52$), koruyucu ($\bar{X}=66.97$) ve otoriter ($\bar{X}=66.51$) olarak algılayan üniversite öğrencileri gelmektedir.

Beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından görünüşü düzeltme incelendiğinde, en yüksek puan ortalamasını ebeveynlerinin yetiştirme tutumunu ilgisiz ($\bar{X}=24.76$) olarak algılayan üniversite öğrencileri almaktadır. Ardından sırasıyla otoriter ($\bar{X}=24.71$), demokratik ($\bar{X}=23.63$) ve koruyucu ($\bar{X}=23.53$) olarak algılayan üniversite öğrencileri gelmektedir. Bir diğer alt boyut olan olumlu mantıksal kabul incelendiğinde, en yüksek puan ortalamasını ebeveynlerinin yetiştirme tutumunu demokratik ($\bar{X}=31.21$) olarak algılayan üniversite öğrencileri almaktadır. Ardından sırasıyla ilgisiz ($\bar{X}=30.47$), koruyucu ($\bar{X}=29.76$) ve otoriter ($\bar{X}=27.89$) olarak algılayan üniversite öğrencileri

gelmektedir. Son alt boyut olarak kaçınma incelendiğinde, en yüksek puan ortalamasını ebeveynlerinin yetiştirme tutumunu ilgisiz ($\bar{X}=14.52$) olarak algılayan üniversite öğrencileri almaktadır. Otoriter ($\bar{X}=13.91$), demokratik ($\bar{X}=13.68$) ve koruyucu ($\bar{X}=13.65$) olarak algılayanların puan ortalamalarının birbirine yakın oldukları görülmektedir.

Tablo 4.4 Üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumuna göre beden imgesi baş etme stratejilerinin farklılaşmasına ilişkin ANOVA sonuçları

Değişkenler	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Fark (Scheffe)
BİBESÖ	Gruplar arası	410.461	3	136.820	1.445	.229	.008
	Gruplar içi	50481.751	533	94.712			
	Toplam	50892.212	536				
BİBESÖ-GD	Gruplar arası	87.006	3	29.002	.768	.513	.004
	Gruplar içi	20140.551	533	37.787			
	Toplam	20227.557	536				
BİBESÖ-OMK	Gruplar arası	499.245	3	166.415	5.338	.001*	.029
	Gruplar içi	16616.487	533	31.175			
	Toplam	17115.732	536				
BİBESÖ-K	Gruplar arası	17.241	3	5.747	.399	.754	.002
	Gruplar içi	7682.416	533	14.414			
	Toplam	7699.657	536				

Not: BİBESÖ: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği, BİBESÖ-GD: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Görünüşü Düzeltme, BİBESÖ-OMK: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Olumlu Mantıksal Kabul, BİBESÖ-K: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği – Kaçınma, 1: Otoriter; 2: İlgisiz; 3: Demokratik; 4: Koruyucu, * $p < .05$

Tablo 4.4 incelendiğinde beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanının ($F_{533}=1.445$, $p > .05$), beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından olan görünüşü düzeltme ($F_{533}=.768$, $p > .05$) ve kaçınmanın ($F_{533}=.399$, $p > .05$) algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ancak beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından olumlu mantıksal kabulün algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($F_{533}=5.338$, $p < .05$). Varyanslar homojen olduğu için ($p > .05$) gruplar arasındaki farklılığı bulmak amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Buna göre ebeveynlerinin yetiştirme tutumunu demokratik algılayan üniversite öğrencilerinin, otoriter algılayanlara göre olumlu mantıksal kabulünün anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.5 Üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri, narsisizm ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin korelasyon sonuçları

Değişkenler	1	(a)	(b)	(c)	2	3
1. BİBESÖ	1	.77**	.59**	.43**	.47**	.25**
(a) BİBESÖ-GD		1	.11**	.18**	.54**	.24**
(b) BİBESÖ-OMK			1	-.13**	.06	-.07
(c) BİBESÖ-K				1	.22**	.36**
2. PNE					1	.39**
3. BEDÖ						1

Not: BİBESÖ: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği, BİBESÖ-GD: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri – Görünüşü Düzeltme, BİBESÖ-OMK: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri – Olumlu Mantıksal Kabul, BİBESÖ-K: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri – Kaçınma, PNE: Patolojik Narsisizm Envanteri, BEDÖ: Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği, **p<.01

Ele alınan değişkenlere ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir. Bu sonuçlara göre, beden imgesi baş etme stratejileri ile patolojik narsisizm arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.47$, $p<.01$). Beden imgesi baş etme stratejileri ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=.25$, $p<.01$). Beden imgesi baş etme stratejilerinden görünüşü düzeltme ile patolojik narsisizm arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.54$, $p<.01$) ve görünüşü düzeltme ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.24$, $p<.01$) tespit edilmiştir. Beden imgesi baş etme stratejilerinden olumlu mantıksal kabul ile patolojik narsisizm ($r=.06$, $p>.05$) ve boyun eğici davranışlar ($r=-.07$, $p>.05$) arasında anlamlı yönde bir ilişki olmadığı görülmüştür. Beden imgesi baş etme stratejilerinden kaçınma ile patolojik narsisizm arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.22$, $p<.01$) ve kaçınma ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.36$, $p<.01$) gözlenmiştir. Patolojik narsisizm ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ($r=.39$, $p<.01$).

Tablo 4.6 Üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejilerinin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	Tolerance	VIF
Sabit	49.963	1.682		29.711		
PNE	.141	.013	.440	10.626**	.847	1.181
BEDÖ	.078	.042	.078	1.873	.847	1.181

$R=.475$, $R^2=.226$, $\Delta R^2=.223$, $F_{(2, 534)}=77.956$, $p<.01$, $DW=1.958$, **p<.01

Not: PNE: Patolojik Narsisizm Envanteri, BEDÖ: Boyun Eğici Davranışlar, DW: Durbin-Watson

Regresyon analizi yapılmadan önce analiz için gerekli varsayımlar incelenmiştir. Otokorelasyon olup olmadığını saptamak amacıyla “Durbin-Watson” değeri incelenmiştir. Bu değer 1 ile 3 arasında olması beklenmektedir (Seçer, 2017). Bu araştırmada Durbin-Watson değeri 1.958 olarak bulunmuş olup otokorelasyon olmadığı görülmektedir. Değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmaması varsayımının karşılanması için tolerans değerinin .10’dan büyük olması, VIF değerininse 1 ile 5 arasında olması beklenmektedir (Daoud, 2017). Tablo 4.6’da görüldüğü üzere bağımsız değişkenler (patolojik narsisizm ve boyun eğici davranışlar) arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı görülmektedir. İlgili değerler araştırma verilerinin çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımlarını sağladığını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinde narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar değişkenlerine göre beden imgesi baş etme stratejilerinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4.6’da verilmiştir. Tablo 4.6’ya göre narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar değişkenleri, üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejilerini anlamlı düzeyde yordamaktadır ($R^2=.23$, $F_{(2, 534)}=77.956$, $p<.01$). Narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar değişkenleri birlikte beden imgesi baş etme stratejilerine ilişkin toplam varyansın yaklaşık %23’ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, narsistik özellikler ($\beta=.440$, $t=10.626$, $p<.01$) beden imgesi baş etme stratejilerinin anlamlı bir yordayıcısıyken, boyun eğici davranışların yordama gücünün anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.7 Üniversite öğrencilerinde görünüşü düzeltmenin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	Tolerance	VIF
Sabit	11.768	1.008		11.674		
PNE	.108	.008	.533	13.555**	.847	1.181
BEDÖ	.022	.025	.035	.891	.847	1.181

$R=.54$, $R^2=.300$, $\Delta R^2=.298$, $F_{(2, 534)}=114.566$, $p<.01$, $DW=2.110$, $**p<.01$

Not: PNE: Patolojik Narsisizm Envanteri, BEDÖ: Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği, DW: Durbin-Watson

Üniversite öğrencilerinde narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar değişkenlerine göre beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutlarından görünüşü düzeltmenin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir. Tablo 4.7’ye göre narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar değişkenleri, üniversite öğrencilerinin görünüşü düzeltme stratejisini anlamlı düzeyde yordamaktadır ($R^2=.30$,

$F_{(2, 534)}=114.566$, $p<.01$). Narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar değişkenleri birlikte görünüşü düzeltme stratejisine ilişkin toplam varyansın %30'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, narsistik özellikler görünüşü düzeltme stratejisinin anlamlı bir yordayıcısıyken ($\beta=.533$, $t=13.555$, $p<.01$), boyun eğici davranışların yordama gücünün anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.8 Üniversite öğrencilerinde kaçınmanın yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	Tolerance	VIF
Sabit	7.620	.690		11.050		
PNE	.012	.005	.100	2.281*	.847	1.181
BEDÖ	.127	.017	.323	7.412**	.847	1.181

$R=.374$, $R^2=.140$, $\Delta R^2=.136$, $F_{(2, 534)}=43.336$, $p<.01$, $DW=1.886$, $**p<.01$, $*p<.05$

Not: PNE: Patolojik Narsisizm Envanteri, BEDÖ: Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği, DW: Durbin-Watson

Üniversite öğrencilerinde narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar değişkenlerine göre beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutlarından kaçınmanın yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4.8'de verilmiştir. Tablo 4.8'e göre narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar değişkenleri, üniversite öğrencilerinin kaçınma stratejisini anlamlı düzeyde yordamaktadır ($R^2=.14$, $F_{(2, 534)}=43.336$, $p<.01$). Narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar değişkenleri birlikte kaçınma stratejisine ilişkin toplam varyansın %14'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, bağımsız değişkenlerin kaçınma stratejisi üzerindeki görece önem sırası; boyun eğici davranışlar ($\beta=.323$, $t=7.412$, $p<.01$), narsistik özellikler ($\beta=.100$, $t=2.281$, $p<.05$) şeklindedir.

BÖLÜM 5

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri, narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucu elde edilen bulguların tartışması yapılmış, bulgular yorumlanmış ve öneriler geliştirilmiştir.

5.1 Tartışma

5.1.1 Üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejilerinin cinsiyete göre incelenmesi

Bu araştırmada, beden imgesi baş etme stratejileri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Kadınların beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, kadınların erkeklere göre daha fazla beden imgesi baş etme stratejisi kullandığını ortaya koymaktadır. Alanyazın incelendiğinde birçok araştırmada beden imgesinin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların erkeklere göre daha fazla beden imgesi memnuniyetsizliği yaşadığı bulunmuştur (Abakay vd., 2017; Agarwal ve Tanmayi, 2018; Avcı ve Keven Aklıman, 2018; Hacıoğlu, 2017; Lin ve Lin, 2018; Ogden ve Taylor, 2000; Paap ve Gardner, 2011; Vilhjalmsson vd., 2012). Kadınların beden imgesi memnuniyetsizliğinin daha yüksek olması, fiziksel görünümüleriyle ilgili endişe veren duygu ve düşünceleri daha fazla yaşadıklarını göstermektedir. Kadınların, erkeklere göre daha fazla beden imgesi ile ilişkili kaygı yaşayarak; beden imgesi baş etme stratejilerini de daha fazla kullandıkları düşünülmüştür. Nitekim bu araştırmanın bulguları ile örtüşen, beden imgesi baş etme stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını, bu stratejileri kadınların erkeklerden daha fazla kullandığını ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Cash vd., 2005; Dhurup ve Nolan, 2014). Ancak beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanının, cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren bir araştırmaya da rastlanmıştır (Avcı ve Keven Aklıman, 2018).

Beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, olumlu mantıksal kabulün kadınların lehine farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, bireyin algıladığı fiziksel kusurlarını iyileştirmek veya gizlemek amacıyla yaptığı davranışlar olarak tanımlanan

görünüŖü düzeltme stratejisinin (Walker ve Murray, 2012) ve bireyin bedeni ile ilgili rahatsızlık yaratan durumlardan kaçma veya önleme girişimleri ile karakterize kaçınma stratejisinin (Cash vd., 2005) kadın ve erkeklerde yakın düzeylerde olduğu söylenebilir. Beden imgesi baş etme stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre ele alındığı araştırmalar incelenmiştir. Cash ve arkadaşları (2005), hem kadınlarda hem de erkeklerde kaçınma ve görünüŖü düzeltme stratejilerinin beden imgesi memnuniyetsizliği ile pozitif; beden imgesi yaşam kalitesi ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Avcı ve Keven Aklıman (2018) yaptıkları araştırmada beden imgesi baş etme stratejilerini cinsiyet değişkenine göre incelemiş ve kaçınma stratejisinin erkeklerde, kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı araştırmada, görünüŖü düzeltme ve olumlu mantıksal kabul stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ancak Dhurup ve Nolan (2014), görünüŖü düzeltme ve olumlu mantıksal kabulün cinsiyete göre farklılaştığını, bu stratejilerin kadınlarda daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kaçınma stratejisinde ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Beden imgesi alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmasıyla ilgili yapılan analizler incelendiğinde bulguların birbirleriyle örtüşmediği görülmektedir. Kadınlar ve erkekler, içinde buldukları toplum içerisinde, beden görünümleriyle ilgili cinsiyete dayalı çeşitli beklentilere maruz kalmaktadırlar (Bell ve Rushforth, 2008). Maruz kalınan veya belirli şekillerde dayatılan bu beklentiler, kadınların ve erkeklerin beden imgelerini farklı biçimlerde etkileyebilmektedir (Murnen ve Don, 2012). Beden imgesine yönelik etkiler doğrultusunda, kişilerin yaşadıkları stres ve bu doğrultuda tercih edilen beden imgesi baş etme stratejileri, buldukları topluma göre farklılık gösterebilmektedir. Araştırmaların çalışma gruplarının sosyokültürel farklılıklarından dolayı bulgularında benzer sonuçlara ulaşılamadığı düşünölmüştür.

5.1.2 Üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişki durumuna göre incelenmesi

Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler için hem beden imgesi hem de romantik ilişki ile ilgili konuların önemli olduğu bilinmektedir (Markey ve Markey, 2006; Rodgers ve Chabrol, 2009; Weaver ve Byers, 2006). Bu araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri, romantik ilişki durumu değişkenine göre incelenmiş olup, beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından görünüŖü düzeltme ve kaçınma stratejilerinin de

romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Buna göre, üniversite öğrencilerinin beden imgeleri ile ilgili yaşadıkları kaygılar sonucunda yöneldikleri stratejilerden kaçınma ve görünüşü düzeltme davranışları romantik ilişkisi olan ve olmayan kişiler arasında farklılık göstermemektedir. Bu bulgular, beden imgesinin romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığını (Rasmus, 2018), ilişki kalitesi ile aralarında bir ilişki bulunmadığını (Markey ve Markey, 2006) gösteren bulguları, beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından görünüşü düzeltme ve kabulün de romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığını göstererek genişletmiştir.

Beden imgesi baş etme stratejilerinden olumlu mantıksal kabul stratejisinin ise romantik ilişki durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin olumlu mantıksal kabullerinin, olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin, beden imgesi ile ilgili kaygı yaşadıklarında pozitif yönlerine odaklanarak, sorunlarının geçici olduğunu düşünme ihtimallerinin, romantik ilişkisi olmayanlardan daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Yapılan bir araştırmada, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin partnerlerinden aldıkları bedenleri hakkındaki mesajların, beden imgeleri üzerinde etkili olduğu ve bu dönemdeki bireylerin, romantik ilişkide partnerlerine fiziksel görünümüyle ilgili olumlu mesaj verme olasılıklarının olumsuz mesaj verme olasılıklarından daha yüksek olduğu bulunmuştur (Goldsmith ve Byers, 2016). McLaren ve arkadaşları (2004) yaptıkları araştırmada, katılımcıların hem partnerlerinden aldıkları yorumları hem de geçmişten hatırladıkları yorumları ele almışlardır. Bu araştırmada, olumlu veya olumsuz sosyal geri bildirim bedensel saygısı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Herbozo ve Thompson (2006) fiziksel görünüme dayalı yorumların hem sıklık hem de etki boyutları ile beden imgesi sorunlarının ve benlik saygısının ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Kişinin, kendi bedenine yönelik tutumu sahip olduğu sosyal çevreden gelen yorumlar aracılığı ile şekillenebilmektedir. Bu bulgular ışığında, romantik ilişki içerisindeki kişinin beden imgesi ile ilgili kaygı yaşadığında, partnerinden fiziksel görünümüyle ilgili pozitif mesajlar alarak, olumlu mantıksal kabul stratejisine yöneldiği düşünülmüştür. Romantik partnerden alınan bu mesajlar, olumlu mantıksal kabule yönelmede etkili olabilir. Romantik partner, sosyal destek kaynağı olarak ele alınmaktadır (Mesas vd., 2020; Racine vd., 2019; Shin vd., 2020; Vangelisti, 2009). Şahin Baltacı ve arkadaşları (2012) yaptıkları araştırmada, romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal desteklerinin yüksek olduğunu ortaya

koymuştur. Arroyo ve arkadaşları (2020) yaptıkları bir araştırmada, vücut takdiri ile sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bunun yanında, beden imgesi baş etme stratejileri (Özteke Kozan ve Hamarta, 2017), beden memnuniyeti (Kanatsız ve Gökçe, 2020) ve beden algısı (Çetinkaya, 2018) ile ilişkili olduğu ifade edilen sosyal görünüş kaygısının, algılanan sosyal destek ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Meral, 2018; Tuğral, 2020). Gonzaga ve arkadaşları (2019) yaptıkları araştırmada, sosyal desteğin beden imgesini destekleyen bir kavram olduğunu bulmuşlardır. Buna göre romantik ilişkinin, sosyal destek sağlayarak olumlu mantıksal kabulü arttırdığı düşünülmüştür. Buna rağmen, bireylerin çeşitli beden imgesi baş etme stratejilerine yönelmelerinde, romantik ilişkiden daha etkili olabilecek farklı değişkenlerin olduğu varsayılabılır.

5.1.3 Üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejilerinin algılanan ebeveyn tutumuna göre incelenmesi

Bu araştırmada beden imgesi baş etme stratejilerinin algılanan ebeveyn tutumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna karşın alanyazında, ebeveynlerin beden imgesi üzerindeki önemini vurgulayan çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır (Arroyo vd., 2018; Bardone-Cone vd., 2011; Büyükmumcu, 2019; Rodgers ve Chabrol, 2009; Taniguchi ve Dailey, 2020). Beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından olan görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejilerinin de ebeveyn tutumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ancak olumlu mantıksal kabul alt boyutunun ebeveyn tutumuna göre farklılaştığı saptanmıştır. Ebeveynlerinin yetiştirme tutumunu demokratik algılayanların, otoriter algılayanlara göre olumlu mantıksal kabulünün daha yüksek olduğu bulunmuştur. Beden imgesi baş etme stratejilerinden yalnızca olumlu mantıksal kabul davranışının algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaştığı söylenebilir. Buna göre ebeveynlerinin yetiştirme tutumunu demokratik olarak algılayan üniversite öğrencilerinin beden imgesi ile ilgili kaygı yaşadıklarında, yaşanan kaygıyı geçici veya mantıksız kabul ederek pozitif yönlere odaklanmayı içeren olumlu mantıksal kabul stratejisine yönelme ihtimallerinin, ebeveynlerinin yetiştirme tutumunu otoriter algılayanlardan daha yüksek olduğu düşünülebilir. Bu ebeveyn tutumları ele alındığında, hem demokratik hem de otoriter ebeveyn tutumunda çocuktan beklentilerin bulunduğu görülmektedir. Buna rağmen çocuğa karşı sergilenen tutum birbirinden tamamen farklıdır. Otoriter ebeveyn tutumu; katı, baskıcı, despot ve aile içinde hiyerarşiyi temel alan davranışlarla karakterizedir. Demokratik ebeveyn tutumunda ise daha makul, farklı fikirlere açık,

sonuç odaklı yaklaşımlar dikkat çekmektedir. Demokratik ebeveyn tutumunda, otoriterin aksine, çocuğun seçim yapmasına izin verilmektedir (Baumrind, 1967, 1968; Akt: Baumrind, 1971, 2012). Otoriter ebeveyn tutumunda çocuğun duygu ve düşüncelerine önem verilmemesi nedeniyle bu ebeveyn tutumuna sahip ebeveynlerin çocuklarının öz güvenlerinin düşük olması beklenmektedir. Demokratik ebeveyn tutumunda ise çocuk, güven verici aile ortamında duygu ve düşüncelerini ifade edebilmektedir (Mevlüt Kaya, 1997; Sümer vd., 2010). Bunların yanında, olumlu beden imgesine sahip bir çocuk yetiştirebilmek için sosyal destek odaklı ve kabul edici bir aile ortamının önemi vurgulanmaktadır (Tiggemann, 2015). Bu doğrultuda, kendini kabulü içeren olumlu mantıksal kabul davranışının (Smith-Jackson vd., 2011), ailesinin yetiştirme tarzını benlik saygısının desteklediği demokratik tutum olarak algılayan üniversite öğrencilerinde; ailesinin yetiştirme tarzını yüksek standartların hâkim olduğu otoriter tutum olarak algılayanlardan yüksek olmasının, bu konudaki alanyazın tarafından desteklediği düşünülmüştür.

5.1.4 Üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejileri ile narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri ile narsisizm arasındaki ilişki incelenmiştir. Beden imgesi baş etme stratejileri ile narsisizm arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre üniversite öğrencilerinin narsisizmleri arttığında, yaşadıkları beden imgesi kaygılarıyla baş etmek amacıyla yöneldikleri beden imgesi baş etme stratejileri de artmaktadır. Narsisizm arttığında, beden imgesi kaygılarının da arttığı söylenebilir. Bu ilişkinin nedeni, narsisizmin kusurluluk şemasıyla ilişkili bir kavram olması olabilir (İ. Anlı vd., 2017; Behary ve Dieckmann, 2011; Young vd., 2003). Şema terapi yaklaşımına göre, başa çıkma biçimlerinden aşırı telafi, narsistik yapı içinde kusurluluk ve duygusal yoksunluk şemalarıyla baş etmeye yardımcı olmaktadır. Birey, beğenmediği fiziksel görünümü sonucu hissettiği kusurluluk ile özel ve üstün hissederek baş etmektedir (Rafaeli vd., 2011; Young vd., 2003). Narsisizm arttığında, beden imgesiyle ilgili kusur algısının da arttığı düşünülebilir. Kişinin, fiziksel anlamda algıladığı kusurlarıyla baş etmek için çeşitli stratejilere yönelerek şişirilmiş benlik algısını desteklemeye çalıştığı düşünülmüştür.

Beden imgesi baş etme stratejilerinin görünüşü düzeltme alt boyutu ile narsisizm arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve kaçınma alt boyutu ile narsisizm arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ancak olumlu mantıksal kabul alt boyutu ile narsisizm arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Buna göre narsisizm arttığında, beden imgesi baş etme stratejilerinden görünüşü düzeltme ve kaçınma davranışlarının da arttığı söylenebilir. Bu stratejiler beden imgesi memnuniyetsizliği ile ilişkilidir (Cash vd., 2005). Alanyazın incelendiğinde, narsistik kişilik özellikleri ile beden algısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit eden araştırmalara rastlanmaktadır (Kör, 2019; Tazegül, 2017). Buna göre bireylerin narsistik özellikleri arttığında, beden algılarının düştüğü söylenebilir. Bedensel görünümle ilgili endişeler arttığında ise beden imgesi baş etme stratejilerine yönelme ihtimali artmaktadır (Cash, 2012; Walker ve Murray, 2012). Buna göre narsistik yapı içindeki bireyin, sahip olduğu düşük beden algısı ile fiziksel görünümünde algıladığı kusurları iyileştirmeye çalışması veya bu kusurlardan kaçınması beklenebilir. Ancak kusurlarını düzeltmek veya gizlemek için yoğun çaba harcayan bireyin, bedenini mantıklı düşünceler aracılığıyla kabul etmesi beklenemez.

Carrotte ve Anderson (2019) yaptıkları araştırmada büyüklenmeci narsisizmin düşük beden utancını yordadığını ve daha olumlu beden imgesini gösterdiğini saptamışlardır. Bu araştırmanın bir diğer bulgusu ise, kırılğan narsisizmin yüksek beden utancını ve gerçek-ideal kilo arasındaki tutarsızlığı öngördüğünü göstermektedir. Gerçek kilo ile ideal kilo arasındaki tutarsızlık, beden imgesi memnuniyetsizliğine işaret etmektedir (Spor ve Madanat, 2016). Böylece kırılğan narsisizmin, beden imgesi memnuniyetsizliğini öngördüğü söylenebilir. Büyüklenmeci narsisizmin beden imgesi için koruyucu bir etkisinin olabileceği, ancak kırılğan narsisizmin beden imgesi için risk faktörü olduğu düşünülmüştür. Üniversite öğrencilerinde kırılğan benlik saygısının hâkim olduğu narsisizm arttığında, beden imgesi memnuniyetsizliklerinin de artacağı düşünülmüştür. Beden imgesi memnuniyetsizliğinin artması baş etme stratejilerine yönelimin artacağı anlamına gelmektedir.

Üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Beden imgesi baş etme stratejileri ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, boyun eğici davranışlar arttığında beden imgesi baş etme stratejileri de

artmaktadır. Kişinin bedensel özelliklerine yönelik algıları, kendisine yönelik algılarının şekillenmesinde etkili görülmektedir (Hamachek, 1971). Nitekim beden imgesi, benlik saygısı ile ilişkili olarak ele alınan bir kavramdır (Çavli, 2019; Haspolat ve Kağan, 2017; Lin ve Lin, 2018; Park ve Epstein, 2013). Benzer şekilde, boyun eğici davranışların da benlik saygısı ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Ordu, 2019; Torun vd., 2012; Tutar vd., 2018). Bu araştırmalar; benlik saygısı azaldığında, reddedilme veya alay edilme korkusu sonucu ortaya çıkabilen boyun eğici davranışların (Gilbert ve Allan, 1994) artacağını göstermektedir. Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik algıladığı özellikleriyle ilgili duygu ve düşüncelerini kapsamaktadır (Gökçe, 2017). Kendi özellikleriyle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelere sahip birey, kendisini değersiz hissedebilir. Bu his neticesinde, karar vermekten ve sorumluluk almaktan kaçınarak boyun eğici davranışlar sergilemesi beklenmektedir. Boyun eğicilik yerleşmiş bir davranış eğilimi olduğu için (Yılmaz ve Deniz, 2020) yaşamın çeşitli alanlarını etkileyecektir. Bu alanlardan birinin de fiziksel görünüm ile ilgili olması beklenmektedir. Boyun eğiciliği yüksek olan birey, toplumun dayattığı standart güzellik algılarına da boyun eğecektir. Bu nedenle bu bireylerin beden imgesi baş etme stratejilerinin de yüksek olduğu düşünülmüştür.

Beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından görünüşü düzeltme ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve kaçınma ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ancak olumlu mantıksal kabul alt boyutu ile boyun eğici davranışlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Buna göre, boyun eğici davranışlar arttığında, görünüşü düzeltme ve kaçınma da artmaktadır. İnsanlar, üzerlerinde hissettikleri baskı sonucunda boyun eğici davranışlar sergileyebilmektedir. Bu davranışlar kişinin, bireye veya gruba uymasına yardımcı olabilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2006). Böylece uyum sağlama ve kabul görme isteği, boyun eğici davranışlar ile sonuçlanabilmektedir (Şeleci, 2014). Nitekim boyun eğici davranış sergileyen bireylerin, onay beklentisi içinde oldukları ifade edilmektedir (Kızıldağ, 2009; Koç vd., 2010; Şahan Yılmaz, 2015). Şema terapi yaklaşımına göre, onay/kabul arayıcılık yapısındaki bireyler, onay veya beğeni kazanmak amacıyla; statü, sosyal kabul, başarı veya görünüş üzerine yoğun şekilde odaklanabilmektedirler (Rafaeli vd., 2011). Güler (2020) yaptığı araştırmada, onay arayıcılık şemasının beden imgesi baş etme stratejilerini anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Sosyal onay arayıcılık yapısına sahip olan kişi, yaşamını diğer

insanların duygu ve düşüncelerine göre şekillendirmektedir (Ak vd., 2019). O halde kişilerin belirli bir toplum içindeki kabul arayışının, diğer insanları memnun etme kaygısıyla beraber boyun eğici davranışlar ile sonuçlanabileceği düşünülmüştür. Reddedilme korkusuyla duygu, düşünce veya inançlarını açık bir şekilde ifade etmekten çekinen kişide, boyun eğici davranışlar yüksek olacaktır. Bu durum onay alma beklentisiyle beraber, fiziksel görünümle ilgili yaşanan memnuniyetsizlik sonucunda beden imgesi baş etme stratejilerine yönelmeye sebep olabilir.

5.1.5 Üniversite öğrencilerinin narsistliklerinin ve boyun eğici davranışlarının beden imgesi baş etme stratejilerini yordama düzeyinin incelenmesi

Üniversite öğrencilerinin narsistliklerinin; beden imgesi baş etme stratejilerini, beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından görünüşü düzeltme ve kaçınmayı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Buna göre narsisizmin, beden imgesi baş etme stratejileri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Narsisizmde bireyler, fiziksel görünümüne düşkünlük göstermektedirler (Lelord ve Andre, 2016). Fiziksel görünümün hoş gitmemesini de kapsayan kusurluluk şeması (Rafaeli vd., 2011), narsistik bireylerde rastlanan en belirgin şemalardan biridir (Behary, 2012). Kusurluluk şeması, hissedilen değersizlik ve utanç duygularının diğer kişiler tarafından fark edileceğine yönelik endişeye işaret etmektedir (Genderen vd., 2012). Narsisizmde kişi, fiziksel görünümüyle ilgili çeşitli kaygılar yaşamasına rağmen, bu kaygılarının fark edilmemesi için kusursuz ve hatta üstün bir görünüm sergilemek için çabalıyor olabilir. Kırılgan narsisizmin beden imgesi için risk faktörü olduğunu (Carrotte ve Anderson, 2019) ve narsisizmin beden imgesi memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu (Swami vd., 2015) ortaya koyan araştırmalara rastlanmıştır. Büyükleme ve kusursuz bir görünüm sergilemelerine rağmen beden imgesi memnuniyetsizliği yaşadıkları görülmektedir. Fiziksel görünümle ilişkili olarak hissedilen memnuniyetsizlik sonucu görünüşü düzeltme ve kaçınma davranışlarına yönelme ihtimali artmaktadır (Walker ve Murray, 2012). Böylece narsisizmde, bireylerin beden imgesi kaygılarıyla baş etmek için algıladıkları fiziksel kusurlarını düzeltmeye ve bu kusurları başka insanların fark etmesini engellemeye yönelik davranışlar sergileyebilecekleri düşünülmüştür. Dolayısıyla, narsisizmin beden imgesi baş etme stratejilerini yordadığı düşünülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin boyun eğici davranışlarının; beden imgesi baş etme stratejilerini, beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarından görünüşü düzeltme ve

kaçınmayı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Buna göre boyun eğici davranışların beden imgesi baş etme stratejileri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Boyun eğici davranışlar ile beden imgesi baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Buna rağmen yapılan çeşitli araştırmalar boyun eğici davranışların beden imgesi ile yakınlığına işaret etmektedir. Boyun eğici davranış sergileyen bireylerin onay beklentisi içinde oldukları ve başkalarını memnun etme kaygısı yaşadıkları ifade edilmektedir (Kızıldağ, 2009; Koç vd., 2010; Şahan Yılmaz, 2015). Bunun yanında boyun eğici davranışların sosyal karşılaştırma ile ilişkili bir kavram olduğu görülmektedir (Gilbert ve Allan, 1994; Zaffar ve Arshad, 2020). Sosyal karşılaştırma, çoğu zaman bedensel özellikler üzerinden yapılmaktadır. Fiziksel görünümünü diğer insanlarla kıyaslamak, beden imgesi memnuniyetini etkileyebilmektedir (Çoban, 2020). Yu ve arkadaşları (2013) yaptıkları araştırmada, sosyal karşılaştırma davranışı ile beden memnuniyeti arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Buna göre onay alma beklentisi ile sergilenen boyun eğici davranışta, bireylerin sosyal karşılaştırma yaparak beden imgesi memnuniyetsizlikleri yaşadıkları düşünülebilir. Olumsuz beden imgesiyle baş etmek için beden imgesi baş etme stratejileri kullanılmaktadır. Böylece boyun eğici davranışların, beden imgesi baş etme stratejilerini yordadığını düşünülmüştür.

Boyun eğici davranışlar sergileyen bireyin bedensel özelliklerini diğer insanlarla karşılaştırma eğilimi içinde olduğunda, diğer insanların kendisini nasıl değerlendireceğine yönelik kaygılar yaşamaları da muhtemel görülmektedir. Sosyal karşılaştırma ile sosyal görünüş kaygısının ilişkili olduğunu gösteren çeşitli araştırmalara rastlanmıştır (Çakmak ve Sakarya, 2020; Gül, 2016). Bunun yanı sıra sosyal görünüş kaygısı; beden imgesi baş etme stratejileri (Özteke Kozan ve Hamarta, 2017), beden memnuniyeti (Kanatsız ve Gökçe, 2020), beden algısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu (Ben, 2017; Yorulmaz ve Kurutçu, 2019) ile ilişkili bir kavramdır. Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygının bir türü olarak ele alınmaktadır. Bireyin fiziksel görünümünün diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirileceğine yönelik hissettiği korku ve kaygı olarak tanımlanmaktadır (Hart vd., 2008). Başkalarının kendisini nasıl değerlendireceğine yönelik yaşanan bu kaygı, kişinin beden saygısını ve genel benlik algısını etkilemektedir (Kent, 2002). Yaşanan kaygıyı azaltmak için çeşitli stratejiler geliştirilmektedir. Bu stratejiler kısa veya uzun süreli olarak kaygıyı bastırabilmektedir (Walker ve Murray, 2012). Bazı insanların, diğer insanlara uyum sağlama isteğiyle boyun

eğici davranışlara yöneldikleri ifade edilmektedir (Şeleci, 2014). Bu uyum sağlama isteğinin yalnızca davranışsal boyutta olmayacağı, fiziksel görünümü de kapsayacağı düşünölmüştür. Bu doğrultuda bireyin bedensel özelliklerini diğer insanlarla karşılaştırması, onların görüşleriyle ilgili kaygılar yaşaması beklenmektedir. Tüm bunlar beden imgesini olumsuz etkileyebilecek durumlardır.

5.2 Sonuç

1. Üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanı, kadın üniversite öğrencilerinde erkek üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Beden imgesi baş etme stratejilerinin görünüşü düzeltme ve kaçınma alt boyutlarında, kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; olumlu mantıksal kabul alt boyutunun, kadın üniversite öğrencilerinin lehine farklılaştığı bulunmuştur.

2. Üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanı ile romantik ilişki durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Beden imgesi baş etme stratejilerinin görünüşü düzeltme ve kaçınma alt boyutları ile romantik ilişki durumu arasında anlamlı bir fark bulunmazken; olumlu mantıksal kabul alt boyutunun romantik ilişki durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin olumlu mantıksal kabulünün, olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3. Üniversite öğrencilerinde beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanı ile algılanan ebeveyn tutumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Beden imgesi baş etme stratejilerinin görünüşü düzeltme ve kaçınma alt boyutları ile algılanan ebeveyn tutumu arasında anlamlı bir fark bulunmazken; olumlu mantıksal kabul alt boyutunun algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Ebeveynlerinin yetiştirme tutumunu demokratik algılayan üniversite öğrencilerinin olumlu mantıksal kabulünün, otoriter algılayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4. Üniversite öğrencilerinin beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanı ile narsisizm arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beden imgesi baş etme stratejilerinin görünüşü düzeltme ve kaçınma alt boyutları ile narsisizm arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; olumlu mantıksal kabul alt boyutu ile narsisizm arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin beden imgesi

baş etme stratejileri toplam puanı ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beden imgesi baş etme stratejilerinin görünüşü düzeltme ve kaçınma alt boyutları ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; olumlu mantıksal kabul alt boyutu ile boyun eğici davranışlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

5. Üniversite öğrencilerinde narsisizm ve boyun eğici davranışlar, beden imgesi baş etme stratejileri toplam puanını anlamlı yönde yordamaktadır. Narsistik özellikler ve boyun eğici davranışlar değişkenleri birlikte görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejilerini anlamlı yönde yordamaktadır.

5.3 Öneriler

5.3.1 Uygulayıcılara dönük öneriler

Ailelerle ebeveyn tutumlarının önemini vurgulayan ve beden imgesinin ele alındığı eğitici yönde çalışmalar yapılarak bilinçlerinin artırılması yararlı olacaktır.

Okullarda ve aile içerisinde öğrencilerin kişisel bakım, fiziksel görünüme özen gösterme, sağlıklı beslenme, spor yapma gibi konularda desteklenmesi; olumsuz eleştirilerden kaçınılması önerilmektedir. Böylece bireylerin beden imgelerinin destekleneceği ve beden odaklı değerlendirmeden uzaklaşacağı düşünülmüştür.

Beden imgesi ile baş etmede daha sağlıklı stratejilerin geliştirilmesini sağlamak için çok boyutlu bir yaklaşım gerekmektedir. Bu doğrultuda, ilk çocukluktan itibaren benlik saygısı ve öz güvenin desteklenmesi gerekmektedir. Bu desteğin sağlanması için önleyici rehberlik kapsamında psikolojik danışmanların aileler ve öğretmenlerle iş birliği içinde olduğu olumlu beden imgesini, kendini kabulü, benlik saygısını ve öz güveni desteklemeye yönelik psiko eğitim programları düzenlenebilir.

Üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri tarafından, üniversite öğrencilerinin kendilerine yönelik olumlu ve gerçekçi beden imgesi geliştirmelerine destek vermek amacıyla çeşitli grup psiko eğitim programları düzenlenebilir.

5.3.2 Araştırmacılara d6n6k 6neriler

Beden imgesi ile ilgili yapılan araştırmaların 6oğunlukla ergenlik ve gen6 yetişkinlik d6nemlerine odaklandığı g6r6lmektedir. Gelecek araştırmaların orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik gruplarını ele almasının alanyazına katkı sağlayacağı d6ř6n6lmektedir.

T6rkiye’de beden imgesi baş etme stratejileri ile ilgili araştırmaların sınırlı sayıda olduğu dikkat 6ekmektedir. Beden imgesi ve beden imgesine y6nelik kullanılan baş etme stratejileriyle ilgili nicel, nitel ve deneysel 6alışmaların yapılması alanyazına katkı sağlayarak bu kavramların daha detaylı olarak anlaşılmasına olanak sağlayabilir.



KAYNAKÇA

- Abakay, U., Alıncak, F., ve Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9, 12–18.
- Adler, A. (2017). *İnsan doğasını anlamak*. (Çev. Başkaya, D.). Lilit.
- Agarwal, S., ve Tanmayi, K. V. N. (2018). Role of BMI in spiritual intelligence, narcissism, and body image of college students. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences (ISSN 2455-2267)*, 11(1), 35–51. <https://doi.org/10.21013/jmss.v11.n1.p4>
- Ak, M., Kesici, Ş., Yalçın, S. B., ve Kavaklı, M. (2019). *Çocuğum bağımlı olmasın*. Nobel.
- Ak, M., Kırpınar, İ., Atmaca, M., Erkan Yüce, A., Güler, Ö., Kesici, Ş., ve Akkişi Kumsar, N. (2020). *Klinik uygulamada bilişsel davranışçı terapi*. Nobel.
- Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Eğitim ve Bilim*, 34(152), 138–147.
- AL-Otaibi, H. H., Nassed, S. L., ve Raouf, T. A. (2013). Body shape dissatisfaction, weight status and physical activity among a sample university students in Saudi Arabia. *Food and Nutrition Sciences*, 4(6), 616–625. <https://doi.org/10.4236/fns.2013.46079>
- Aljomaa, S. S. (2018). The relationship between body image satisfaction and bulimia nervosa among King Saud University students. *International Education Studies*, 11(5), 123–132. <https://doi.org/10.5539/ies.v11n5p123>
- Allan, S., ve Gilbert, P. (1997). Submissive behaviour and psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 36(4), 467–488. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1997.tb01255.x>
- Allan, S., ve Gilbert, P. (2002). Anger and anger expression in relation to perceptions of social rank, entrapment and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 551–565. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00057-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00057-5)
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth edition: DSM-5*. American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.4324/9780203772287-23>
- Añez, E., Fornieles-Deu, A., Fauquet-Ars, J., López-Guimerà, G., Puntí-Vidal, J., ve Sánchez-Carracedo, D. (2018). Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 36–47. <https://doi.org/10.1177/1359105316664134>
- Anlı, G. (2018). Ortaokul öğrencilerinde boyun eğici davranışlar ve ruhsal belirti düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(3), 1013–1035.

- Anlı, İ., Can, Y., ve Evren, C. (2017). Erkek alkol kullanım bozukluğu hastalarında patolojik narsisizmin erken dönem uyumsuz şemaların gelişimi üzerindeki etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 63–74. <https://doi.org/10.18863/pgy.281127>
- Ardakani, B. Y., Tirgari, B., ve Rashtabadi, O. R. (2020). Body image and its relationship with coping strategies: The views of Iranian breast cancer women following surgery. *European Journal of Cancer Care*, 29(1). <https://doi.org/10.1111/ecc.13191>
- Aronson, E., Wilson, T., ve Akert, R. (2012). *Sosyal psikoloji*. (Çev. Gündüz, O.). Kaknüs.
- Arroyo, A., Burke, T. J., ve Young, V. J. (2020). The role of close others in promoting weight management and body image outcomes: An application of confirmation, self-determination, social control, and social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(3), 1030–1050. <https://doi.org/10.1177/0265407519886066>
- Arroyo, A., Southard, B. A. S., Cohen, H., ve Caban, S. (2018). Maternal communication strategies that promote body image in daughters. *Communication Research*, 47(3), 1–26. <https://doi.org/10.1177/0093650218781737>
- Atak, H., ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39–50.
- Atıcı, A. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boyun eğici davranışlarının yordanması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Avcı, M., ve Keven Akliman, Ç. (2018). Gender differences in perception of body, expressions of body image and body image coping strategies among Turkish adolescents. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 10(2), 30–44.
- Aydın, M., ve Vural, G. Z. (2018). Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkisi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 111–121.
- Back, M. D., Schmukle, S. C., ve Egloff, B. (2010). Why are narcissists so charming at first sight? Decoding the narcissism-popularity link at zero acquaintance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 132–145. <https://doi.org/10.1037/a0016338>
- Bademli, K., Lök, N., ve Kaya Kılıç, A. (2018). The relationship between the burden of caregiving, submissive behaviors and depressive symptoms in primary caregivers of patients with schizophrenia. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(2), 229–234. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.11.007>
- Bailey, K. A., Lamarche, L., Gammage, K. L., ve Sullivan, P. J. (2016). Self-objectification and the use of body image coping strategies: The role of shame in highly physically active women. *American Journal of Psychology*, 129(1), 81–90. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.129.1.0081>
- Bardone-Cone, A. M., Harney, M. B., ve Sayen, L. (2011). Perceptions of parental attitudes toward body and eating: Associations with body image among black and

white college women. *Body Image*, 8, 186–189.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.12.00>

- Barnett, M. D., ve Powell, H. A. (2016). Self-esteem mediates narcissism and aggression among women, but not men: A comparison of two theoretical models of narcissism among college students. *Personality and Individual Differences*, 89, 100–104.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.042>
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1, Pt.2), 1–103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Baumrind, D. (2012). Differentiating between confrontive and coercive kinds of parental power-assertive disciplinary practices. *Human Development*, 55(2), 35–51.
<https://doi.org/10.1159/000337962>
- Bayraktar, E. (2019). *Anne babaya bağlanma ve beden imajı arasındaki ilişkide kırılğan narsisizmin aracı rolü.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Behary, W. (2012). Schema therapy for narcissism - a case study. İçinde M. van Vreeswijk, J. Broersen, ve M. Nadort (Ed.), *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice* (ss. 81–90). Wiley-Blackwell.
- Behary, W., ve Dieckmann, E. (2011). Schema therapy for narcissism. İçinde W. K. Campbell ve J. D. Miller (Ed.), *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments* (ss. 445–456). John Wiley & Sons, Inc.
- Behrendt, R. P. (2015). *Narcissism and the self: Dynamics of self-preservation in social interaction, personality structure, subjective experience, and psychopathology.* Palgrave Macmillan.
- Bell, L., ve Rushforth, J. (2008). *Overcoming body image disturbance: A programme for people with eating disorders.* Routledge.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Berber Çelik, Ç., ve Odacı, H. (2011). Öğretmen adaylarının kendilik algılarını yordayıcı olarak boyun eğici davranışlar. *Education Sciences*, 6(2), 1388–1396.
- Berber Çelik, Ç., ve Odacı, H. (2012). The effect of experience of childhood abuse among university students on self-perception and submissive behavior. *Children and Youth Services Review*, 34(1), 200–204. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.09.017>
- Betz, D. E., Sabik, N. J., ve Ramsey, L. R. (2019). Ideal comparisons: Body ideals harm women's body image through social comparison. *Body Image*, 29, 100–109.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.004>
- Blachnio, A., Przepiorka, A., ve Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and

- depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681–684. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>
- Blachnio, A., Przepiorka, A., ve Rudnicka, P. (2016). Narcissism and self-esteem as predictors of dimensions of Facebook use. *Personality and Individual Differences*, 90, 296–301. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.018>
- Blakey, S. M., Reuman, L., Buchholz, J. L., ve Abramowitz, J. S. (2017). Experiential avoidance and dysfunctional beliefs in the prediction of body image disturbance in a nonclinical sample of women. *Body Image*, 22, 72–77. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.003>
- Bolat, Y., Ülker, M., ve Göloğlu Demir, C. (2016). Kavramsal açıdan narsisizm ve eğitimde narsistik kişilik. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(46), 482–492.
- Bonoto Vieira Da Cunha, C., Petitemberte Klain, I., José Rombaldi, A., ve Carlos Leitão, J. (2018). Association between body image dissatisfaction and goals for physical activity practice in fitness center. *Open Access Library Journal*, 5(5), 1–11. <https://doi.org/10.4236/oalib.1104621>
- Bosson, J. K., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Zeigler-Hill, V., Jordan, C. H., ve Kernis, M. H. (2008). Untangling the links between narcissism and self-esteem: A theoretical and empirical review. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1415–1439. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00089.x>
- Boucher, K., Côté, M., Gagnon-Girouard, M. P., Ratté, C., ve Bégin, C. (2018). Eating pathology among patients with anorexia nervosa and bulimia nervosa: The role of narcissism and self-esteem. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(10), 776–782. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000890>
- Boulter, M. W., ve Sandgren, S. S. (2021). Me, myself, and my muscles: associations between narcissism and muscle dysmorphia. *Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1080/10640266.2021.1930348>
- Boutahar, K., Chetoui, A., Kaoutar, K., Najimi, M., ve Chigr, F. (2019). Anthropometric status and body image perception among Moroccan university students. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, 67(5), 311–317. <https://doi.org/10.1016/j.respe.2019.04.057>
- Brown, Z., ve Tiggemann, M. (2020). A picture is worth a thousand words: The effect of viewing celebrity Instagram images with disclaimer and body positive captions on women's body image. *Body Image*, 33, 190–198. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.003>
- Buhlmann, U., Wilhelm, S., McNally, R. J., Tuschen-Caffier, B., Baer, L., ve Jenike, M. A. (2002). Interpretive biases for ambiguous information in body dysmorphic disorder. *CNS Spectrums*, 7(6), 435–443. <https://doi.org/10.1017/s1092852900017946>
- Burg, A. J. (2016). Body image and the female adolescent oncology patient. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 33(1), 18–24.

<https://doi.org/10.1177/1043454214563759>

- Burger, J. M. (2016). *Kişilik*. (Çev. Erguvan Sarioğlu, İ. D.). Kaknüs.
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., ve Mazzeo, S. E. (2017). “I don’t need people to tell me I’m pretty on social media”: A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23, 114–125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>
- Buss, D. M., ve Chiodo, L. M. (1991). Narcissistic acts in everyday life. *Journal of Personality*, 59(2), 179–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00773.x>
- Buss, D. M., ve Craik, K. H. (1986). Acts, dispositions, and clinical assessment: The psychopathology of everyday conduct. *Clinical Psychology Review*, 6(5), 387–406. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(86\)90028-0](https://doi.org/10.1016/0272-7358(86)90028-0)
- Büyükgüngör, A. (2016). *The Turkish adaptation of the Pathological Narcissism Inventory (PNI)*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyükmumcu, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde beden imgesi: İşlevsel olmayan tutumlar, algılanan ebeveyn tutumları ve sosyal karşılaştırma yöneliminin yordayıcılığı*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S., ve Thompson, J. K. (2011). Objectification theory: An introduction. İçinde R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn, ve J. K. Thompson (Ed.), *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (ss. 3–21). American Psychological Association.
- Campbell, W. K., ve Campbell, S. M. (2009). On the self-regulatory dynamics created by the peculiar benefits and costs of narcissism: A contextual reinforcement model and examination of leadership. *Self and Identity*, 8(2–3), 214–232. <https://doi.org/10.1080/15298860802505129>
- Campbell, W. K., ve Foster, J. (2007). *The narcissistic self: Background, an extended agency model, and ongoing controversies*.
- Carrotte, E., ve Anderson, J. (2019). Risk factor or protective feature? The roles of grandiose and hypersensitive narcissism in explaining the relationship between self-objectification and body image concerns. *Sex Roles*, 80, 458–468. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0948-y>
- Cash, T. F. (2002). A “negative body image”: evaluating epidemiological evidence. İçinde T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice* (ss. 269–276). The Guilford Press.
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1, 1–5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)

- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. İçinde T. F. Cash ve L. Smolak (Ed.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (second edi, ss. 39–47). The Guilford Press.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive behavioral perspectives on body image. İçinde T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (ss. 334–342). Academic Press.
- Cash, T. F., ve Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences : Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *The International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455–460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Cash, T. F., Santos, M. T., ve Fleming Williams, E. (2005). Coping with body-image threats and challenges: validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 191–199. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.07.008>
- Cash, T. F., ve Smolak, L. (2011). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. İçinde T. F. Cash ve L. Smolak (Ed.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (second edi, ss. 3–11). The Guilford Press.
- Cash, T. F., Theriault, J., ve Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89–103.
- Cengiz, R., Arslan, F., ve Şahin, E. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin öz-güven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 3(3), 4–10. <https://doi.org/10.19128/turje.181083>
- Chen, L. J., Fox, K. R., ve Haase, A. M. (2010). Body image and physical activity among overweight and obese girls in Taiwan. *Women's Studies International Forum*, 33(3), 234–243. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2010.01.003>
- Choma, B. L., Shove, C., Busseri, M. A., Sadava, S. W., ve Hosker, A. (2009). Assessing the role of body image coping strategies as mediators or moderators of the links between self-objectification, body shame, and well-being. *Sex Roles*, 61, 699–713. <https://doi.org/10.1007/s11199-009-9666-9>
- Connan, F., Troop, N., Landau, S., Campbell, I. C., ve Treasure, J. (2007). Poor social comparison and the tendency to submissive behavior in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 40(8), 733–739. <https://doi.org/10.1002/eat.20427>
- Cragun, O. R., Olsen, K. J., ve Wright, P. M. (2020). Making CEO narcissism research great: A review and meta-analysis of CEO narcissism. *Journal of Management*, 46(6), 908–936. <https://doi.org/10.1177/0149206319892678>
- Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. Remzi.
- Çağlar, H. (2019). Farklı meslek gruplarının narsisistik yapılanmaları ile beden-self ilişkisi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış

yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çakmak, A., ve Sakarya, S. (2020). Farklı türde liselere devam eden öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 680–691. <https://doi.org/10.17755/esosder.582927>
- Çavli, G. (2019). *Lise öğrencilerinde beden kitle indeksinin yeme tutumu, beden imgesi, benlik saygısı ve depresif belirtiler üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Çelikel, M. (2019). *Narsistik kişilik özelliğinin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile arasında ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetinkaya, T. (2018). Analysis of the relationship between body perception levels and social appearance anxieties in the students of physical education and sports. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 194–200.
- Çoban, A. (2020). *Sosyal ağ kullanımı davranışlarının beden imgesi ve depresyon ile ilişkisinin sosyal karşılaştırma kuramı bağlamında incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Daoud, J. I. (2017). Multicollinearity and regression analysis. *Journal of Physics: Conference Series*, 949(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/949/1/012009>
- Davis, C., Claridge, G., ve Cerullo, D. (1997). Reflections on narcissism: Conflicts about body-image perceptions in women. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 309–316. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00210-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00210-3)
- Demiralp, M., Demiralp, B., Sarıkoç, G., İyigün, E., Açikel, C., ve Başbozkurt, M. (2015). Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması [Özel sayı]. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 82–90.
- Demirci, İ., ve Ekşi, F. (2017). Büyükleme narsisizmin iki farklı yüzü: Narsistik hayranlık ve rekabetin mutlulukla ilişkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 46(46), 37–58. <https://doi.org/10.15285/maruaeabd.330008>
- Dhurup, M., ve Nolan, V. T. (2014). Body image coping strategies among university students and variations in terms of gender in a developing country. *The Anthropologist*, 18(1), 217–225. <https://doi.org/10.1080/09720073.2014.11891539>
- Diaz, F. (2017). *Body image as an everyday problematic: Looking good*. Routledge.
- Dionne, M. M., ve Davis, C. (2012). Body image and personality. İçinde T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (ss. 135–140). Academic Press.
- Doğan, T., Sapmaz, F., ve Totan, T. (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 121–129.

- Doruk, B. K., Bahçivan, E., ve Yavuzalp, N. (2018). Öğretmen adaylarının benlik saygıları, narsisizm düzeyleri ve öğrenme-öğretmen yaklaşımları arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Turkish Journal of Educational Studies*, 5(3), 118–136. <https://doi.org/10.33907/turkjes.468591>
- Dönmez, B., ve Demirtaş, H. (2009). Lise öğretmenlerinin boyun eğici davranışlarına ilişkin algıları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17(2), 445–456.
- Ekşi, H., Güngör, İ. H., ve Arıca, O. T. (2012). Genç yetişkinlerde değer tercihlerinin narsistik kişilik özellikleri yordaması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 1271–1280.
- Eren, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin boyun eğici davranışı ile sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Erol Öngen, D. (2006). The relationships between self-criticism, submissive behavior and depression among Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 793–800. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.03.013>
- Farid, M., ve Akbari-Kamrani, M. (2016). The relationship between body image coping strategy and eating disorders among Iranian adolescent girls. *Bali Medical Journal*, 5(1), 17–22. <https://doi.org/10.15562/bmj.v5i1.151>
- Farid, M., Akbari-Kamrani, M., ve Jafarian, S. (2018). Psychometric evaluation of the Persian version of Body Image Coping Strategies Inventory. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.14952>
- Fernandes, J., Meireles, F., ve Neves, C. M. (2017). Body image, eating attitudes, depressive symptoms, self-esteem and anxiety in pregnant women of Juiz de Fora, Minas Gerais, Brazil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22(2), 437–445. <https://doi.org/10.1590/1413-81232017222.23182015>
- Fredrickson, B. L., ve Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206.
- Freud, S. (2012a). *Narsizm üzerine ve Schreber vakası*. (Çev. Büyükkal, B. ve Tura, S. M.). Metis.
- Freud, S. (2012b). *Totem ve tabu I*. (Çev. Berkes, N.). Cumhuriyet Dünya Klasikleri.
- Gander, M. J., ve Gardiner, H. W. (2004). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (Çev. Dönmez, A., Çelen, N. ve Onur, B.). İmge.
- Gedik, Z. (2020). Çocuk ve ergenlerde beslenme ve yeme bozuklukları ve bilişsel davranışçı terapi. İçinde H. Arkar (Ed.), *Çocukluk çağı ruhsal bozuklukları ve bilişsel davranışçı terapiler: DSM-5 odaklı* (ss. 275–319). Nobel.
- Genderen, H. van, Rijkeboer, M., ve Arntz, A. (2012). Theoretical model: Schemas, coping styles, and modes. İçinde M. van Vreeswijk, J. Broersen, ve M. Nadort (Ed.), *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice*

- (1. baskı, ss. 28–39). Wiley-Blackwell.
- Gilbert, P. (1992). *Depression: The evolution of powerlessness*. Routledge.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7(3), 174–189. [https://doi.org/10.1002/1099-0879\(200007\)7:3<174::AID-CPP236>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1099-0879(200007)7:3<174::AID-CPP236>3.0.CO;2-U)
- Gilbert, P., ve Allan, S. (1994). Assertiveness, submissive behaviour and social comparison. *Journal of Clinical Psychology*, 33, 295–306.
- Gilbert, P., Cheung, M. S. P., Grandfield, T., Campey, F., ve Irons, C. (2003). Recall of threat and submissiveness in childhood: Development of a new scale and its relationship with depression, social comparison and shame. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10(2), 108–115. <https://doi.org/10.1002/cpp.359>
- Gilbert, P., Pehl, J., ve Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, 67(1), 23–36. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1994.tb01768.x>
- Gillen, M. M., Markey, C. H., ve Daniels, E. A. (2018). Introduction: Becoming positive - our growing understanding of positive body image. İçinde E. A. Daniels, M. M. Gillen, ve C. H. Markey (Ed.), *Body positive: Understanding and improving body image in science and practice* (ss. 1–5). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108297653>
- Goldsmith, K. M., ve Byers, E. S. (2016). Perceived impact of body feedback from romantic partners on young adults' body image and sexual well-being. *Body Image*, 17, 161–170. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.008>
- Gonzaga, I., Claumann, G. S., Scarabelot, K. S., Silva, D. A. S., ve Pelegrini, A. (2019). Body image dissatisfaction in adolescents: Comparison with physical activity, teasing and social support. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/1359105319887796>
- Gökçe, G. (2017). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Grijalva, E., ve Zhang, L. (2016). Narcissism and self-insight: A review and meta-analysis of narcissists' self-enhancement tendencies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(1), 3–24. <https://doi.org/10.1177/0146167215611636>
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (Second Edi). Routledge.
- Gupta, S., ve Mishra, J. (2016). Mindlessness, submissive behavior and thought suppression: A perceptual buffering of self-compassion to psychological vulnerabilities among Indians. *Journal of Depression & Anxiety*, 5(4). <https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000246>

- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, K. (2020). *Kadınlarda toplumsal cinsiyet rolleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar, şema başa çıkma biçimleri ve beden imgesi baş etme stratejilerinin ilişkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güney, C. (2018). *15-18 yaş arası ergenlerde beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gyurcsik, N. C., Bray, S. R., ve Brittain, D. R. (2004). Coping with barriers to vigorous physical activity during transition to university. *Family and Community Health*, 27(2), 130–142. <https://doi.org/10.1097/00003727-200404000-00006>
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1–16.
- Haferkamp, N., ve Kramer, N. C. (2011). Social comparison 2 .0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309–314. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., ve Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis*. Pearson Education Limited.
- Hakim, R. F., Alrahmani, D. A., Ahmed, D. M., Alharthi, N. A., Fida, A. R., ve Al-Raddadi, R. M. (2021). Association of body dysmorphic disorder with anxiety, depression, and stress among university students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2021.05.008>
- Hamachek, D. E. (1971). *Encounters with the self*. Holt Rinehart & Winston.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., ve Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48–59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- Haspolat, N. K., ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139–152. <https://doi.org/10.17556/erziefd.322327>
- Herbozo, S., ve Thompson, J. K. (2006). Appearance-related commentary, body image, and self-esteem: Does the distress associated with the commentary matter? *Body Image*, 3(3), 255–262. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.04.001>
- Ho, R. (2018). *Understanding statistics for the social sciences with IBM SPSS*. Taylor & Francis.
- Hofmann, S. G., Heinrichs, N., ve Moscovitch, D. A. (2004). The nature and expression of social phobia: Toward a new classification. *Clinical Psychology Review*, 24(7),

769–797. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.004>

- Holsen, I., Carlson, D., ve Skogbrott, M. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image*, 9(2), 201–208. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.006>
- Hünler, O. S., ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99–108.
- İnan, E. (2015). Narsistik kişilik örgütlenmesinin bağlanma kuramı çerçevesinde ele alınması: Vaka örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31682/ayna.470645>
- Jackson, L. A., Ervin, K. S., ve Hodge, C. N. (1992). Narcissism and body image. *Journal of Research in Personality*, 26(4), 357–370. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(92\)90065-C](https://doi.org/10.1016/0092-6566(92)90065-C)
- Jarry, J. L. (2012a). Cognitive-behavioral body image therapy. İçinde T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (ss. 327–333). Academic Press.
- Jarry, J. L. (2012b). Psychodynamic perspectives on body image. İçinde T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (ss. 693–699). Academic Press.
- Johnson, L. K., ve Dave, H. P. (2020). Narcissism, assessment of. İçinde J. S. Mio ve R. E. Riggio (Ed.), *The Wiley encyclopedia of personality and individual differences, Volume II: Measurement and assessment* (ss. 225–230). Wiley-Blackwell.
- Kabasakal, K. (2007). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde boyun eğici davranışlar ve şiddetle ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kaçar, S. (2021). *Yetişkin bireylerde benlik saygısı, boyun eğici davranış ve karakter özelliklerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2006). *Yeni insan ve insanlar*. Evrim.
- Kahraman, A., Sapancı, A., ve Serbes, F. (2020). Ergenlerin sosyal medya kullanımında yaşadıkları sosyal anksiyetenin kırılğan narsisizm bağlamında değerlendirilmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(2), 189–203. <https://doi.org/10.31682/ayna.611758>
- Kanatsız, D., ve Gökçe, H. (2020). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1863–1870.
- Kannan, S. K., ve Manoj, K. (2015). Outlier detection in multivariate data. *Applied Mathematical Sciences*, 9, 2317–2324. <https://doi.org/10.12988/ams.2015.53213>
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayın Dağıtım.

- Kaya, L., ve Kalkan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde narsistik eğilimler, bağlanma stilleri ve sosyal medya. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(2), 243–249. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.326>
- Kaya, Mevlüt. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193–204. <https://doi.org/10.17120/omuifd.20359>
- Kaya, Mine, Güneş, G., Kaya, B., ve Pehlivan, E. (2004). Tıp fakültesi öğrencilerinde boyun eğici davranışlar ve şiddetle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5(1), 5–10.
- Kaygısız, F., ve Traş, Z. (2019). A review on adolescents' resilience in terms of submissive behaviors and self-compassion. *Research on Education and Psychology (REP)*, 3(2), 127–141.
- Kearney-Cooke, A. (2002). Familial influences on body image development. İçinde T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice* (ss. 99–107). The Guilford Press.
- Kenny, U., O'Malley-Keighran, M.-P., Molcho, M., ve Kelly, C. (2017). Peer influences on adolescent body image: Friends or foes? *Journal of Adolescent Research*, 32(6), 768–799. <https://doi.org/10.1177/0743558416665478>
- Kent, G. (2002). Testing a model of disfigurement: Effects of a skin camouflage service on well-being and appearance anxiety. *Psychology & Health*, 17(3), 377–386. <https://doi.org/10.1080/08870440290029601>
- Kernberg, O. F. (1967). Borderline personality organization. İçinde *Journal of the American Psychoanalytic Association* (C.15). <https://doi.org/10.1177/000306516701500309>
- Kernberg, O. F. (2004a). *Aggressivity, narcissism, and self-destructiveness in the psychotherapeutic relationship*. Yale University Press.
- Kernberg, O. F. (2004b). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Kızıldağ, S. (2009). *Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kızıltan, H. (2011). Narsisizm ya da ruhsallığın ontolojisi. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 56, 55–83.
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., ve Anschütz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93–110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Koç, M., Bayraktar, B., ve Çolak, S. (2010). Üniversite öğrencilerinde boyun eğici davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(28), 257–280.

- Koff, E., ve Sangani, P. (1997). Effects of coping style and negative body image on eating disturbance. *International Journal of Eating Disorders*, 22(1), 51–56. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199707\)22:1<51::AID-EAT6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199707)22:1<51::AID-EAT6>3.0.CO;2-1)
- Kohut, H. (1966). Forms and transformations of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 14(2), 243–272. <https://doi.org/10.1177/000306516601400201>
- Kohut, H. (1972). Thoughts on narcissism and narcissistic rage. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 27, 360–400. <https://doi.org/10.1080/00797308.1972.11822721>
- Kohut, H. (2009a). *The analysis of the self*. The University of Chicago Press.
- Kohut, H. (2009b). *The restoration of the self*. The University of Chicago Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kohut, H., ve Wolf, E. S. (1978). The disorders of the self and their treatment: An outline. *The International Journal of Psychoanalysis*, 59, 413–425.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kör, C. S. (2019). *Üniversite eğitimi gören kız öğrencilerde yeme tutumlarının, beden algısı ve narsistik kişilik özelliği ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Krueger, D. W. (2002). Psychodynamic perspectives on body image. İçinde T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice* (ss. 30–37). The Guilford Press.
- Kumcağız, H., Orak, O. S., ve Şahin, C. (2018). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismarı yordamada algılanan anne baba tutumları ve boyun eğici davranışlar. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 389–399.
- Kuzu, A. (2019). *Genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımı ile beden algısı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Lelord, F., ve Andre, C. (2016). Narsist (Özsever) kişilikler. İçinde “Zor kişilikler”le yaşamak (ss. 117–138). İletişim.
- Levine, M. P., ve Chapman, K. (2011). Media influence on body image. İçinde T. F. Cash ve L. Smolak (Ed.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (second edi, ss. 101–109). The Guilford Press.
- Levine, M. P., ve Smolak, L. (2002). Ecological and activism approaches to the prevention of body image problems. İçinde T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice* (ss. 497–505). The Guilford Press.

- Levinson, C. A., ve Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eating Behaviors*, 13(1), 27–35. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.11.006>
- Liechty, J. M., Clarke, S., Birky, J. P., Harrison, K., ve Team, S. K. (2016). Perceptions of early body image socialization in families: Exploring knowledge, beliefs, and strategies among mothers of preschoolers. *Body Image*, 19, 68–78. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.010>
- Lin, H.-C., ve Lin, Y.-C. (2018). The study of body image, self-esteem and sexual satisfaction of college students in Southern Taiwan. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 647–652. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060408>
- Lipowska, M., ve Lipowski, M. (2015). Narcissism as a moderator of satisfaction with body image in young women with extreme underweight and obesity. *PLoS ONE*, 10(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126724>
- Liu, J., Li, C., Carcioppolo, N., ve North, M. (2016). Do our Facebook friends make us feel worse? A study of social comparison and emotion. *Human Communication Research*, 42(4), 619–640. <https://doi.org/10.1111/hcre.12090>
- Maaß, U., Lämmle, L., Bensch, D., ve Ziegler, M. (2016). Narcissists of a feather flock together: Narcissism and the similarity of friends. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(3), 366–384. <https://doi.org/10.1177/0146167216629114>
- Mamirova, C., ve Yılmaz, H. (2019). İtaatkarlar daha mı mutlu? “Pozitif psikoloji perspektifinden boyun eğicilik”. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8, 1153–1169.
- Markey, C. N., ve Markey, P. M. (2006). Romantic relationships and body satisfaction among young women. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 271–279. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9013-6>
- Mase, T., Miyawaki, C., Ohara, K., ve Nakamura, H. (2015). The relationships among perception of body image, a desire for thinness, and dieting behavior in young females in Japan. *Health*, 7(1), 112–118.
- Masterson, J. F. (2014). *The narcissistic and borderline disorders: An integrated developmental approach*. Routledge.
- McBride, H. L., Kwee, J. L., ve Buchanan, M. J. (2017). Women’s healthy body image and the mother-daughter dyad. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 51(2), 97–113.
- McKinley, N. M. (2011). Feminist perspectives on body image. İçinde T. F. Cash ve L. Smolak (Ed.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (second edi, ss. 48–55). The Guilford Press.
- McLaren, L., Kuh, D., Hardy, R., ve Gauvin, L. (2004). Positive and negative body-related comments and their relationship with body dissatisfaction in middle-aged women. *Psychology and Health*, 19(2), 261–272. <https://doi.org/10.1080/0887044031000148246>

- McWilliams, N., ve Shedler, J. (2017). Personality syndromes. İçinde V. Lingardi ve N. McWilliams (Ed.), *Psychodynamic Diagnostic Manuel* (Second Edi, ss. 15–74). The Guilford Press.
- Meissner, W. W. (1997). The self and the body: I. The body self and the body image. *Psychoanalysis & Contemporary Thought*, 20(4), 419–448. <https://psycnet.apa.org/record/1997-42612-001>
- Menon, M., Moyes, H. C. A., ve Bradley, C. M. (2018). Interactive influences of narcissism and self-esteem on insecure attachment in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 38(7), 966–987. <https://doi.org/10.1177/0272431617704955>
- Meral, B. S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mesas, A. E., Peppard, P. E., Hale, L., Friedman, E. M., Nieto, F. J., ve Hagen, E. W. (2020). Individuals' perceptions of social support from family and friends are associated with lower risk of sleep complaints and short sleep duration. *Sleep Health*, 6(1), 110–116. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.08.013>
- Miller, J. D., Lynam, D. R., ve Campbell, W. K. (2016). Rejoinder: A construct validity approach to the assessment of narcissism. *Assessment*, 23(1), 18–22. <https://doi.org/10.1177/1073191115608943>
- Miller, J. D., Lynam, D. R., Hyatt, C. S., ve Campbell, W. K. (2017). Controversies in narcissism. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13(1), 291–315. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045244>
- Murnen, S. K. (2011). Body image: A handbook of science, practice, and prevention. İçinde T. F. Cash ve L. Smolak (Ed.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (second edi, ss. 173–179). The Guilford Press.
- Murnen, S. K., ve Don, B. P. (2012). Body image and gender roles. İçinde T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (ss. 128–134). Academic Press.
- Murnen, S. K., ve Seabrook, R. (2012). Feminist perspectives on body image and physical appearance. İçinde T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (ss. 438–443). Academic Press.
- Musa, M. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile diğer fakültelerde eğitim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 112–123.
- Muz, G., Küçük Öztürk, G., Dağdelen, M., ve Turaç, N. (2018). The effects of body image on quality of life in individuals undergoing hemodialysis/Hemodiyaliz tedavisi alan bireylerde beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi. *Journal of Education and Research in Nursing*, 15(4), 228+.
- Nikel, L. (2020). Submissiveness, assertiveness and aggressiveness in school-age children: The role of self-efficacy and the Big Five. *Children and Youth Services*

Review, 110, 104746. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104746>

- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., Schweitzer, D., ve Sevier, M. (2000). Survivor guilt, submissive behaviour and evolutionary theory: The down-side of winning in social comparison. *British Journal of Medical Psychology*, 73(4), 519–530. <https://doi.org/10.1348/000711200160705>
- Ogden, J., ve Taylor, C. (2000). Body dissatisfaction within couples: adding the social context to perceptions of self. *Journal of Health Psychology*, 5(1), 25–32. <https://doi.org/10.1177/135910530000500107>
- Oktan, V. (2017). Self-harm behaviour in adolescents: Body image and self-esteem. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27(2), 177–189. <https://doi.org/10.1017/jgc.2017.6>
- Ordu, F. (2019). Benlik saygısıyla boyun eğme davranışı arasındaki ilişkide denetim odağının aracı rolü. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 9(2), 317–330.
- Özgür, C. (2020). Shining on the stage: Narcissism and performing arts. *The Journal of Social Sciences*, 44(44), 410–417. <https://doi.org/10.29228/SOBIDER.40557>
- Özsoy, E., ve Ardıç, K. (2017). Karanlık Üçlü'nün (Narsisizm, makyavelizm ve psikopati) iş tatminine etkisinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 24(2), 391–406. <https://doi.org/10.18657/yonveek.297733>
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özteke Kozan, H. İ., ve Hamarta, E. (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 63–81.
- Paap, C. E., ve Gardner, R. M. (2011). Body image disturbance and relationship satisfaction among college students. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 715–719. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.019>
- Park, W., ve Epstein, N. B. (2013). The longitudinal causal directionality between body image distress and self-esteem among Korean adolescents: The moderating effect of relationships with parents. *Journal of Adolescence*, 36(2), 403–411. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.01.002>
- Petersen, K. L. (2017). *Social cognitive perspectives on the development of body image in adult women*. (Yayınlanmamış doktora tezi). North Dakota State University Agriculture and Applied Science, Fargo.
- Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G. C., ve Levy, K. N. (2009). Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment*, 21(3), 365–379. <https://doi.org/10.1037/a0016530>

- Pop, C. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31–44. <https://doi.org/10.14689/ejer.2016.64.2>
- Powell, E., Wang-Hall, J., Bannister, J. A., Colera, E., ve Lopez, F. G. (2018). Attachment security and social comparisons as predictors of Pinterest users' body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 83, 221–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.039>
- Racine, N., Plamondon, A., Hentges, R., Tough, S., ve Madigan, S. (2019). Dynamic and bidirectional associations between maternal stress, anxiety, and social support: The critical role of partner and family support. *Journal of Affective Disorders*, 252(1), 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.083>
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., ve Young, J. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203841709>
- Razmus, M. (2018). Body appreciation and body-related pride in normal-weight and overweight/obese individuals: Does romantic relationship matter? *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(3), 464–470. <https://doi.org/10.1111/ppc.12343>
- Rodgers, R. (2012). Body image: Familial influences. İçinde T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (ss. 219–225). Academic Press.
- Rodgers, R., ve Chabrol, H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review*, 17(2), 137–151. <https://doi.org/10.1002/erv.907>
- Rogers, L., ve Pickett, H. (2020). Yeme bozukluğu olan ergenlerin tedavisinde oyun. İçinde L. Gallo-Lopez ve C. E. Schaefer (Ed.), *Ergenler ile oyun terapisi* (ss. 235–252). (Çev. Traş, Z.). Yenikapı.
- Schmidt, C. K., Raque-bogdan, T. L., ve Hollern, E. A. (2019). Self-compassion, affect, and body image in college women. *Journal of College Counseling*, 22, 152–163. <https://doi.org/10.1002/jocc.12127>
- Schneier, F. R., Kent, J. M., Star, A., ve Hirsch, J. (2009). Neural circuitry of submissive behavior in social anxiety disorder: A preliminary study of response to direct eye gaze. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 173(3), 248–250. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2008.06.004>
- Seçer, İ. (2017). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma*. Anı.
- Sedikides, C., Rudich, E. A., Gregg, A. P., Kumashiro, M., ve Rusbult, C. (2004). Are normal narcissists psychologically healthy?: Self-esteem matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 400–416. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.400>
- Sezer, S., ve Murat, M. (2020). Narsistik kişilik özellikleri ile affedicilik arasındaki ilişki: Bağlanma stillerinin aracı rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 1320–1345. <https://doi.org/10.26466/opus.634922>

- Sharma, S., ve Agarwala, S. (2013). Contribution of self-esteem and collective self-esteem in predicting depression. *Psychological Thought*, 6(1), 117–123.
- Shenaar-Golan, V., ve Walter, O. (2015). Mother-daughter relationship and daughter's body image. *Health*, 7(5), 547–559.
- Sherlock, M., ve Wagstaff, D. L. (2018). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 1–13. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>
- Shin, O., Park, S., Amano, T., Kwon, E., ve Kim, B. (2020). Nature of retirement and loneliness: The moderating roles of social support. *Journal of Applied Gerontology*, 39(12), 1292–1302. <https://doi.org/10.1177/0733464819886262>
- Sivanathan, D., Bizumic, B., Rieger, E., ve Huxley, E. (2019). Vulnerable narcissism as a mediator of the relationship between perceived parental invalidation and eating disorder pathology. *Eating and Weight Disorders*, 24(6), 1071–1077. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00647-2>
- Sklar, E. M. (2017). Body image, weight, and self-concept in men. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 11(3), 252–258. <https://doi.org/10.1177/1559827615594351>.
- Smith-Jackson, T. S., Reel, J. J., ve Thackeray, R. (2011). Coping with “Bad body image days”: Strategies from first-year young adult college women. *Body Image*, 8(4), 335–342. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.05.002>
- Smolak, L. (2011). Body image development in children. İçinde T. F. Cash ve L. Smolak (Ed.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (second edi, ss. 67–75). The Guilford Press.
- Spoor, K. D., ve Madanat, H. (2016). Relationship between body image discrepancy and intuitive eating. *International Quarterly of Community Health Education*, 36(3), 189–197. <https://doi.org/10.1177/0272684X16641847>
- Stanley, C. A. (2013). *Living in a world with eyeballs: How women make meaning of body image in the college environment*. Iowa State University.
- Stramecki, F., Kotowicz, K., Piotrowski, P., Beszlej, J. A., Rymaszewska, J., Samochowiec, J., Samochowiec, A., Moustafa, A. A., Jabłoński, M., Podwalski, P., Waszczuk, K., Wroński, M., ve Misiak, B. (2019). Coping styles and symptomatic manifestation of first-episode psychosis: Focus on cognitive performance. *Psychiatry Research*, 272, 246–251. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.083>
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42–59.
- Swami, V., Cass, L., Waseem, M., ve Furham, A. (2015). What is the relationship between facets of narcissism and women's body image? *Personality and Individual Differences*, 87, 185–189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.006>

- Şahan Yılmaz, B. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışlarının yordayıcıları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 82–94.
- Şahin Baltacı, H., İşleyen, F., ve Özdemir, S. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 25–36.
- Şahin, N. H., ve Şahin, N. (1992). Adolescent guilt, shame and depression in relation to sociotropy and autonomy. *The World Congress of Cognitive Therapy*.
- Şeleci, Z. (2014). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tamini, B. K., Rahdar, Z., ve Kahrazei, F. (2015). The relationship between obsessive-compulsive symptoms and body image in boy and girl high school students. *Psychology*, 6(10), 1323–1330.
- Taniguchi, E., ve Dailey, R. M. (2020). Parental confirmation and emerging adult children's body image: Self-concept and social competence as mediators. *Communication Research*, 47(3), 373–401. <https://doi.org/10.1177/0093650218777575>
- Tantleff-Dunn, S., ve Lindner, D. M. (2011). Body imge and social functioning. İçinde T. F. Cash ve L. Smolak (Ed.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (second edi, ss. 263–270). The Guilford Press.
- Tatangelo, G. L., ve Ricciardelli, L. A. (2017). Children's body image and social comparisons with peers and the media. *Journal of Health Psychology*, 22(6), 776–787. <https://doi.org/10.1177/1359105315615409>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., ve Sears, D. O. (2015). *Sosyal psikoloji*. İmge.
- Tazegül, Ü. (2017). *Elit düzeydeki erkek sporcuların narsisizm düzeyleri ve beden algıları arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Thomaes, S., Bushman, B. J., Stegge, H., ve Olthof, T. (2008). Trumping shame by blasts of noise: Narcissism, self-esteem, shame, and aggression in young adolescents. *Child Development*, 79(6), 1792–1801. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01226.x>
- Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image*, 14, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.002>
- Tiggemann, M., ve Velissaris, V. G. (2020). The effect of viewing challenging “reality check” Instagram comments on women's body image. *Body Image*, 33, 257–263. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.004>
- Tiggemann, M., ve Williams, E. (2012). The role of self-objectification in disordered

- eating, depressed mood, and sexual functioning among women: A comprehensive test of objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 66–75. <https://doi.org/10.1177/0361684311420250>
- Tiggemann, M., ve Zaccardo, M. (2018). ‘Strong is the new skinny’: A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 23(8), 1003–1011. <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>
- Torun, S., Arslan, S., Nazik, E., Akbaş, M., ve Öner Yalçın, S. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 34(4), 399–404. <https://doi.org/10.7197/1305-0028.1279>
- Tıraş, Z., ve Atış, Y. (2020). Investigation of the relationship between trait anger and anger expression and submissive behaviors in adolescents. *Advances in Education Sciences*, 2(1), 17–39. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4008075>
- Tıraş, Z., Öztemel, K., ve Baltacı, U. B. (2019). Role of problematic internet use, sense of belonging and social appearance anxiety in Facebook use intensity of university students. *International Education Studies*, 12(8), 1–10. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n8p1>
- Trepal, H., Cannon, Y., ve Garcia, J. (2020). Using photovoice to promote body image resilience in college women. *Journal of College Counseling*, 23(1), 44–56. <https://doi.org/10.1002/jocc.12148>
- Troop, N. A., Allan, S., Treasure, J. L., ve Katzman, M. (2003). Social comparison and submissive behaviour in eating disorder patients. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76(3), 237–249. <https://doi.org/10.1348/147608303322362479>
- Tuğral, R. (2020). *Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutar, H., Öztürk Başpınar, N., ve Güler, S. (2018). Benlik saygısı ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(22), 1039–1052. <https://doi.org/10.26450/jshsr.477>
- Tümkaya, S., Aybek, B., ve Çelik, M. (2010). Yoksul ailelerden gelen ergenlerde psiko-sosyal bir olgu olarak umutsuzluk ve boyun eğici davranışların incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 970–984.
- Tümkaya, S., Çelik, M., ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77–94.
- Türk Dil Kurumu (2011). *Büyük Türkçe sözlük*. Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Uçar, M. E., ve Konal, B. (2018). Öğretmenler ile lise ve üniversite öğrencilerindeki narsisizm kişilik özellikleri benlik saygısı ve duygu gereksinimi arasındaki ilişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 92–136. <https://doi.org/10.26466/opus.406591>

- Ünal, S. (2008). Nesne ilişkileri kuramı. İçinde E. Işık, E. Taner, ve U. Işık (Ed.), *Güncel klinik psikiyatri* (2. Baskı, ss. 19–22). Organon.
- Vangelisti, A. L. (2009). Challenges in conceptualizing social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 39–51. <https://doi.org/10.1177/0265407509105520>
- Vazire, S., Naumann, L. P., Rentfrow, P. J., ve Gosling, S. D. (2008). Portrait of a narcissist: Manifestations of narcissism in physical appearance. *Journal of Research in Personality*, 42(6), 1439–1447. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.06.007>
- Vilhjalmsson, R., Kristjansdottir, G., ve Ward, D. S. (2012). Bodily deviations and body image in adolescence. *Youth & Society*, 44(3), 366–384. <https://doi.org/10.1177/0044118X11402850>
- Walker, D. C., ve Murray, A. D. (2012). Body image behaviors: Checking, fixing, and avoiding. İçinde T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (ss. 166–172). Academic Press.
- Wang, D. (2019). A study of the relationship between narcissism, extraversion, body-esteem, social comparison orientation and selfie-editing behavior on social networking sites. *Personality and Individual Differences*, 146, 127–129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.012>
- Wang, K., Liang, R., Ma, Z.-L., Chen, J., Cheung, E. F. C., Roalf, D. R., Gur, R. C., ve Chan, R. C. K. (2018). Body image attitude among Chinese college students. *PsyCh Journal*, 7(1), 31–40. <https://doi.org/10.1002/pchj.200>
- Weaver, A., ve Byers, E. S. (2006). The relationships among body image, body mass index, exercise, and sexual functioning in heterosexual women. *Psychology of Women Quarterly*, 30(4), 333–339. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00308.x>
- Williamson, D. A., Stewart, T. M., White, M. A., ve York-Crowne, E. (2002). An information-processing perspective on body image. İçinde T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice* (ss. 47–54). The Guilford Press.
- Williamson, H., ve Wallace, M. L. (2012). Medically induced (Iatrogenic) adverse changes in appearance. İçinde T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (ss. 554–560). Academic Press.
- Xu, X., Huebner, E. S., ve Tian, L. (2020). Profiles of narcissism and self-esteem associated with comprehensive mental health in adolescents. *Journal of Adolescence*, 80, 275–287. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.03.007>
- Yaktıl Oğuz, G. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim*, 4(1), 31–37.
- Yıldırım, E., ve Taştan, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik eğilimleri ve sosyal görünüş kaygısının problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 79–100.

- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81–87.
- Yıldırım, İ. (2004). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışların yaygınlığı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 220–228.
- Yıldırım, İ., ve Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224–234.
- Yılmaz, A. S., ve Deniz, M. E. (2020). Ergenlerde gözlenen boyun eğiciliğin onların kişiler arası problem çözme yaklaşımları üzerindeki etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 684–694.
- Yorulmaz, M., ve Kurutçu, Ş. (2019). Vücut algısı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 195–208.
- Young, J., Klosko, J. S., ve Wheishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. The Guilford Press.
- Yu, U.-J., Kozar, J. M., ve Damhorst, L. (2013). Influence of multiple age identities on social comparison, body satisfaction, and appearance self-discrepancy for women across the life span. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 41(4), 375–392. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12025>
- Zaffar, W., ve Arshad, T. (2020). The relationship between social comparison and submissive behaviors in people with social anxiety: Paranoid social cognition as the mediator. *PsyCh Journal*, 9(5), 716–725. <https://doi.org/10.1002/pchj.352>
- Zimmerman, J., Morrison, A. S., ve Heimberg, R. G. (2015). Social anxiety, submissiveness, and shame in men and women: A moderated mediation analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 1–15. <https://doi.org/10.1111/bjc.12057>

EKLER

Ek – 1 Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcılar, bu form bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Aşağıda yer alan sorulara içtenlikle ve doğru yanıt vermeniz, araştırmanın geçerli ve güvenilir olmasına katkı sağlayacaktır. Bu formda kimliğiniz gizli tutulacaktır. Soruları dikkatle okuyunuz ve durumunuzu en iyi yansıtan maddeyi işaretleyiniz.

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız: ...

Ebeveynlerinizin size karşı tutumu:

Otoriter () İlgisiz () Demokratik () Koruyucu ()

Romantik ilişkiniz var mı? (Evlilik, nişanlılık, sevgililik vb.):

Evet () Hayır ()

Ek – 2 Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği (Örnek Maddeler)

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
3. Görünüşümü değiştirmek için ne yapmam gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4
8. Farklı görünmeyi hayal ederim.	1	2	3	4
13. Görünüşümle ilgili bir olumsuzluk yaşadığımda, kendime bu durumun geçeceğini söylerim.	1	2	3	4
18. Kendime fiziksel görünüşümle ilgili olumsuz düşüncelerimin gerçekçi olmadığını söylerim.	1	2	3	4
23. Görünüşümden hoşlanmadığımda aşırı yerim.	1	2	3	4
28. Görünüşümle ilgili beğenmediğim yönlerimi değiştirmek için bir şeyler yapma konusunda çaresiz olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4

Ek – 3 Patolojik Narsisizm Envanteri (Örnek Maddeler)

0 : Bana hiç benzemiyor

1 : Bana biraz benzemiyor

2 : Bana çok az benzemiyor

3 : Bana çok az benziyor

4 : Bana biraz benziyor

5 : Bana çok benziyor

___ 5. İnsanlar beni fark etmediğinde kendimi kötü hissetmeye başlarım.

___ 10. İnsanları kolaylıkla kendi isteklerime göre yönlendirebilirim.

___ 15. Başkaları bana güven duydıklarında kendimi önemli hissederim.

___ 20. Onlardan istediklerimi yapmayacaklarından korktuğum için bazen insanlardan kaçınırım.

___ 25. Bana güvenen arkadaşlarımdan hoşlanırım çünkü bu bana kendimi önemli hissettirir.

___ 30. Yaptığım fedakârlıklarla ne kadar iyi bir insan olduğumu göstermeye çalışırım.

___ 35. Kendimi zayıf hissetmeme neden olduğu için başkalarına bel bağlamaya tahammül edemem.

___ 40. Başkaları benimle aynı fikirde olmadığında çok öfkelenabiliyorum.

Ek – 4 Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (Örnek Maddeler)

	Hiç yapmam	Çok ender yaparım	Bazen yaparım	Sıklıkla yaparım	Her zaman yaparım
1. Bir konuda benim <u>hatam</u> olmasa da, hatalı olduğum söyleniyorsa, tatsızlık çıkmasın diye sesimi çıkarmam.					
4. Başkalarının beni eleştirmesine ve aşağılamasına izin verir, kendimi savunamam.					
9. Arkadaşıma kızdığım zaman, bu kızgınlığımı onlara söyleyemem.					
14. Arkadaş toplantılarında konuyu açan kişi hiçbir zaman ben olmam.					
16. Birinin bir teklifini geri çevirirken mutlaka hastalık gibi <u>önemli bir bahane</u> bulmaya çalışırım.					

Ek – 5 Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih:18/12/2020 Toplantı Sayısı:03 Karar No:2020/113
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Beden İmgesi, Narsistik Özellikler ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesi
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Zeliha TRAŞ
Yardımcı Araştırmacılar	Merve Gül SÜNBÜL
Etik Kurul Kararı	Oy Çoğunluğu <input type="checkbox"/> Oy birliği <input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Uygun Değil <input type="checkbox"/> Düzeltme* <input type="checkbox"/> Görevsizlik** <input type="checkbox"/>
Düzeltme ise gerekçeleri *	
Görevsizlik ise gerekçeleri**	

ASLI GİBİDİR
28/12/2020

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk ERDEM
Etik Kurul Başkanı